

## **“Mitä ne oikein tahtoo?”**

Toimintaterapeuttiopiskelijoiden interventio palvelutalon viriketoiminnan  
kehittämiseksi

Toimintaterapian koulutusohjelma,  
toimintaterapia  
Opinnäytetyö  
06.11.2006

---

Jonna Heimonen  
Minna Lomma

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapia		Työikäisten ja ikääntyneiden toimintaterapia	
Tekijä/Tekijät			
Jonna Heimonen, Minna Lomma			
Työn nimi			
"Mitä ne oikein tahtoo?" Toimintaterapeuttiopiskelijoiden interventio palvelutalon viriketoiminnan kehittämiseksi			
Työn laji		Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö		Syksy 2006	32+16
TIIVISTELMÄ			
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälainen viriketoiminta Miljan palvelutalon asukkaita motivoi. Selvitimme työssämme myös Miljan palvelutalon sekä työntekijöiden resursseja viriketoiminnan kehittämiseen. Työmme tavoitteena oli tuottaa määrällistä tietoa, jonka avulla työntekijät voivat kehittää viriketoimintaa asukkaille motivoivammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Halusimme työllämme tuoda esille oman toimintaterapeutin näkökulmamme toiminnan merkityksellisyydestä ja sen vaikutuksesta hyvään elämänlaatuun. Perimmäisenä pyrkimyksenä työssämme oli luoda asukkaille mahdollisuus parempaan elämänlaatuun viriketoimintaa kehittämällä asiakaslähtöisemmäksi.</p> <p>Pidimme tärkeänä sitä, että palvelutalon asukkailla olisi mahdollisuus toimia heille mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla vapaa-ajallaan. Työmme on tehty toimintaterapeutista näkökulmasta vaikka aiheena on viriketoiminta. Palvelutaloympäristössä vapaa-aikaa vietetään viriketoiminnan muodossa, ja ikääntyneiden vapaa-ajan laatua ylläpidetään ja parannetaan viriketoiminnan muodossa työntekijöiden toimesta.</p> <p>Käytimme työssämme viitekehyksinä Inhimillisen toiminnan mallia ja Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallia. Tiedonkeruumenetelminä käytimme ryhmämuotoista teemahaastattelua työntekijöille ja kyselylomaketta asukkaille. Työntekijöitä haastatteleamalla halusimme selvittää palvelutalon yleisiä resursseja sekä työntekijöiden mielipiteitä palvelutalon viriketoimintaa koskien. Saamiemme tietojen pohjalta laadimme kyselylomakkeen, joka selvitti palvelutalon asukkaiden mielenkiinnon kohteita valmiiksi määriteltujen toimintakokonaisuuksien osa-alueilta.</p> <p>Palvelutalossa oli kyselyiden tekoheikkellä kolmekymmentä (30) asukasta, joista selvitykseen osallistui kuusitoista (16) asukasta. Työmme tuloksista ilmeni, että merkittävä osa palvelutalon asukkaista haluaa osallistua viriketoimintaan. Vastaajia kiinnosti eniten muistitoiminta, retkeily, ulkoilu, keskustelu, musiikki ja liikunta. Vaikka työmme toi yksilötason tietoa mielekkästä toiminnasta ja sen merkityksestä se ei kuitenkaan kerro sitä, miten elämäkokemukset, arvot ja tunne omasta toimintakyvystä vaikuttavat ihmisen tekemiin valintoihin. On tärkeää, että työmme tuloksiin ei tyydytä sellaisenaan vaan niitä lähdetään purkamaan auki yksilötasolla.</p>			
Avainsanat			
Toiminta, viriketoiminta, vapaa-aika, elämänlaatu			



Degree Programme in		Degree
Occupational Therapy		Bachelor of Occupational Therapy
Author/Authors		
Jonna Heimonen and Minna Lomma		
Title		
"What do They Want?" Intervention of Occupational Therapy Students to Develop Recreational Activities in a Sheltered Home		
Type of Work	Date	Pages
Final Project	Autumn 2006	32+16 appendices
<p>ABSTRACT</p> <p>Meaning of this final project was to find out what kind of recreational activities motivates Milja's sheltered home residents. In our final project we also found out the resources of Milja association and Milja's workers to develop recreational activities. The goal in our final project was to produce quantitative information, which helps workers to develop recreational activities more client-centered and more motivating for residents. With our work we wanted to bring out our own occupational therapeutic view of meaningful occupation and it's affect to good quality of life. Essential purpose in our work was by developing recreational activities more client-centered to create an opportunity for better quality of life to residents.</p> <p>We found it important, that residents of sheltered home had an opportunity to act in meaningful way in their leisure. Even though our topic was recreational activity, our final project had an occupational therapeutic view. Residents in the shelterd home spent their leisure in the form of recreation activity, and the quality of their leisure is maintained and improved with recreation activity by workers.</p> <p>In our final project we used a Model of Human Occupation and Enabling Occupation: an Occupational Therapy Perspective - models. Our methods in collecting data was group interview for workers and questionnaire for residents. By interviewing workers we wanted to find out general resources of Milja's sheltered home and workers opinions about their recreational activity. Based on information gathered from interview, we drafted a questionnaire. Meaning of questionnaire was to find out residents intrests of different kinds of occupations.</p> <p>At the time of making questionnaires, there was thirty (30) residents in Milja's sheltered home. Sixteen (16) of residents participated to our questionnaire. Results of our work showed that significant part of residents wants to participate to recreational activity. Respondents were most interested in activity that increases memory, jaunt, outdoor activities, discussion activities, music and physical exercise. Although our work brought information of each residents individual meaningful occupation, it does not show how life experiences, values, and sence of one's own occupational performance effects choices that residents made. It is important that workers does not satisfy results as they seem, but they should find out each residents individual needs more closely.</p>		
Keywords		
Occupation, recreational activities, leisure, quality of life		

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 YHTEISTYÖKUMPPANI .....	2
3 TYÖN TARKOITUS .....	3
4 AJATTELUAMME TUKEVAT TEORIAT JA TYÖMME KESKEISET KÄSITTEET .....	5
4.1 Inhimillisen toiminnan mallin tahto-alajärjestelmä .....	5
4.2 Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin ympäristön ja toimintakokonaisuuksien alueet .....	7
4.3 Toiminta .....	8
4.4 Viriketoiminta .....	9
4.5 Vapaa-aika .....	10
4.6 Elämänlaatu .....	11
5 PROSESSIKUVAUS .....	14
6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTUS .....	16
6.1 Työntekijöiden ryhmämuotoinen teemahaastattelu .....	16
6.2 Kyselylomake asukkaille .....	17
6.3 Aineiston purku .....	20
6.4.1 Työntekijöiden haastattelu .....	20
6.4.2 Kyselylomake asukkaille .....	20
7 TULOKSET .....	21
7.1 Työntekijöiden haastattelu .....	22
7.2 Kyselylomake asukkaille .....	23
7.3 Haastattelun ja kyselylomakkeen luotettavuus .....	27
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOMAHDOLLISUUDET .....	28
9 POHDINTA .....	30
LÄHTEET	
LIITTEET 1-7	

## 1 JOHDANTO

Olemme molemmat kiinnostuneita ikääntyneiden parissa tapahtuvasta toimintaterapiasta ja halusimmekin tehdä opinnäytetyömme koskien juuri ikääntyneitä ihmisiä. Olemme pohtineet paljon nyky-yhteiskunnan tilaa, jossa ihmisyyttä määrittävät usein taloudelliset arvot, jossa ihannoidaan nuoruutta eikä entisaikojen yhteisöllisyyttä arvosteta niin kuin ennen. Nämä seikat eivät voi olla vaikuttamatta ikääntyneiden asemaan ja hyvinvointiin. Olemme pohtineet miten ihminen, joka on elänyt erilaisessa maailmassa pärjää nyky-yhteiskunnassa, varsinkin kun nyt ikääntyneenä on riippuvainen yhteiskunnan tarjoamista palveluista. Tämä huolestuneisuutemme on opinnäytetyömme taustalla ja kimmokkeena.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Milja ry:n palvelutalo Milja. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää asukkaiden motivaatiota ja työntekijöiden kehitysehdotuksia koskien Miljan palvelutalon viriketoimintaa. Työmme keskeisiä käsitteitä ovat toiminta, viriketoiminta, vapaa-aika sekä elämänlaatu. Käytämme työssämme viitekehyksinä Inhimillisen toiminnan mallia ja Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallia. Käytimme työssämme tutkimusmenetelminä ryhmämuotoista teemahaastattelua työntekijöille ja kyselylomaketta asukkaille.

Työmme on toimintaterapeuttinen, koska pidämme tärkeänä sitä, että palvelutalon asukkailla olisi mahdollisuus toimia heille mielekkäällä ja merkityksellisellä tavalla vapaa-ajallaan. Palvelutaloympäristössä vapaa-aikaa vietetään viriketoiminnan muodossa, ja ikääntyneiden vapaa-ajan laatua ylläpidetään ja parannetaan viriketoiminnan muodossa työntekijöiden toimesta. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa, jonka avulla työntekijät voivat kehittää viriketoimintaa asukkaille motivoivammaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Haluamme työllämme tuoda esille oman näkökulmamme toiminnan merkityksellisyydestä ja sen vaikutuksesta hyvään elämänlaatuun.

Viriketoimintaa ei ole tutkittu eikä määritelty aiemmin kovin laajalti. Ilona Yrjölä (2000) on tehnyt viriketoiminnasta opinnäytetyön, jossa hän on selvittänyt asukkaiden ja työntekijöiden ajatuksia erään palvelutalon viriketoiminnasta. Haluamme työllämme tuoda uusia näkökulmia ja arvostusta viriketoiminnalle ja koimme heti alusta asti, että viriketoiminnan kehittäminen on merkittävä asia. Miljan palvelutalon asukkaat ovat ennen olleet tyytyväisiä viriketoimintaan. Nykyään asukkaat kokevat ettei viriketoiminta vastaa heidän toiveitaan eivätkä he enää kykene osallistumaan siihen. Nyt onkin aika kehittää viriketoimintaa niin, että kaikki halukkaat talon asukkaat voivat siihen osallistua ja olla siihen tyytyväisiä.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANI

Miljan palvelutalo kuuluu Koillis-Helsingin lähimmäistyö Milja ry. - nimiselle yhdistykselle, joka sai alkunsa neljän ihmisen voimin vuonna 1995. Yhdistys on Vanhus- ja lähimmäispalvelun sekä Vanhustyön keskusliiton jäsen.

Miljan palvelutalo valmistui vuonna 2003. Palvelutalon asunnot ovat arava-vuokra-asuntoja, jotka ovat suunniteltu palveluasumista varten. Työmme aloittamishetkellä palvelutalossa oli asukkaita 30. Talossa toimii palvelutaloasumisen lisäksi ryhmäkotiyksikkö sekä dementoituneiden päivätoiminta.

Miljan palvelutalon toiminta-ajatukseen kuuluu ihmisläheisen ja monipuolisen palvelukokonaisuuden luominen ihmistä kunnioittaen ja asiakaslähtöisesti toimien. Henkilökunta on ammattitaitoista, joka huomaa asiakkaan avuntarpeen. Kotona asuminen halutaan turvata mahdollisimman pitkään. Toiminnassa panostetaan asukkaiden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja viihtyvyyteen.

Rahoitus tuli aluksi kannattaja- eli yhteisöjäseniltä, henkilöjäseniltä, RAY:lta, avustuksista, ja myöhemmin itse maksavilta asiakkailta. Yhdistyksen tavoitteena ei ole saavuttaa taloudellista voittoa toiminnallaan. Asukkaat maksavat asunnostaan vuokran ja vähintään peruspalvelupaketin hinnan, joka määräytyy jokaiselle asukkaalle tehdyn henkilökohtaisen hoito- ja palvelusuunnitelman mukaan. (Tuomisto 2005)

Ikääntynyt ihminen voi valita palveluasumisen, kun hän tarvitsee paljon apua selviytyäkseen jokapäiväisistä askareista, mutta ei kuitenkaan tarvitse laitoshoidoa. Kunnat, järjestöt ja yritykset ylläpitävät palveluasuntoja jotka ovat palvelukodeissa, palvelutaloissa, ryhmäasunnoissa tai osana tavallista asutusta yksittäisissä palveluasunnoissa tai palveluasuntoryhmissä. Palvelutalon tavoitteena on usein olla viimeinen koti asukkaalle. Palveluasuminen, joka on hyvin toteutettu, antaa laitoshoidoa paremmat edellytykset ikääntyneen omatoimisuudelle, itsenäisyydelle sekä sosiaalisten suhteiden säilymiselle. Palveluasumiseen sisältyviä palveluja voivat olla kodinhoitoapu, erilaiset turvapalvelut, ateriapalvelu, henkilökohtaiseen hygieniaan liittyvät palvelut, terveydenhuollon palvelut sekä muut tukipalvelut. Asunnonmuutostyöt ja apuvälineet ovat myös asumista tukevia asioita. Asunto sekä asumiseen liittyvät palvelut sisältyvät aina palveluasumiseen. (Ympäristöministeriö 2006 – Koskinen ym. 1998: 241-242.)

### 3 TYÖN TARKOITUS

Palvelutalon työntekijät kertoivat, etteivät asukkaat ole tyytyväisiä talon viriketoimintaan. Työntekijät ovat turhautuneita, koska eivät saa asukkailta palautetta ja viriketoiminnan järjestäminen on kuitenkin heidän harteillaan. Monen asukkaan kunto on huonontunut muutaman viimeisen vuoden aikana, ja heidän osallistumisensa viriketoimintaan on haasteellisempaa kuin ennen. Aikaisemmin asukkaat ovat osallistuneet hyvin aktiivisesti joka viikko järjestettävään viriketoimintaan.

Perimmäisenä pyrkimyksenä työssämme on luoda asukkaille mahdollisuus parempaan elämänlaatuun viriketoimintaa kehittämällä asiakaslähtöisemmäksi. Työmme selvittää, mitkä ovat palvelutalon sekä työntekijöiden resurssit viriketoiminnan kehittämiseen sekä minkälainen toiminta asukkaita motivoi. Haemme vastauksia mielekkäämmästä viriketoiminnasta kaikilta halukkailta palvelutalon asukkailta, jotta tulokset voisivat olla yleistettävissä koko palvelutaloa koskeviksi. Koemme kaikkien asukkaiden mielipiteen mukaan ottamisen perustelluksi, vaikka tutkimusjoukko onkin melko suuri. Haluamme toimia asiakaslähtöisesti, ja koska kyseessä on koko palvelutaloa koskeva viriketoiminta, sen kehitysmahdollisuuksia kartoitettaessa kaikkien asukkaiden mielipide on tärkeä. Vaikka kuulemamme mukaan asukkaat aina vertaavatkin nykyistä ”vanhaan hyvään” viriketoimintaan, työmme tarkoitus ei ole tehdä vastakkain asettelua entisen ja nykyisen viriketoiminnan, tai työntekijöiden ja asukkaiden välille. Näkökulmamme suuntaa tämänhetkiseen tilanteeseen sekä tulevaisuuteen.

Omat käytännön kokemuksemme työelämässä ovat osoittaneet, että viriketoiminnan vähyydellä saattaa olla suuri merkitys ikääntyneen elämänlaadun heikkenemiseen. Korkean iän vuoksi heikentynyt toimintakyky aiheuttaa monille ikääntyneille toimijoina epävarmuutta. Vaikka ikääntyneellä olisi voimavaroja tehdä asioita joista pitää ja on aina tehnyt, pelko loukkaantumisesta tai kaatumisesta saattaa olla syy sille, että hän jää kotiin. Näin käy helposti kotona yksin asuville ikääntyneille sekä myös laitoksissa asuville, jos järjestetty toiminta on vähäistä. Viriketoiminta saattaa olla monelle väylä tavata ikätovereita, saada mielekästä tekemistä sekä keino ilmaista itseään. Kaikki nämä asiat ovat olennaisia hyvän elämänlaadun näkökulmasta.

Koemme työmme toimintaterapeuttiseksi, vaikka viriketoimintaa ei perinteisesti mielletäkään terapeuttiseksi toiminnaksi. Asiakaslähtöisesti suunniteltuna ja toteutettuna viriketoiminnasta voi löytyä terapeuttisia elementtejä. Hyvin suunniteltu, asiakaslähtöinen ja tavoitteellinen viriketoiminta parantaa elämänlaatua ja tuo sisältöä

elämään. Kun asiakkaalla on mahdollisuus valita mihin toimintaan hän haluaa osallistua, toiminnasta löytyy jo terapeuttisia piirteitä (Townsend 1997: 42).

Toisaalta vaikka nykypäivänä yleisesti tavoitellaan aktiivista vanhuutta, kaikki ikääntyneet eivät koe aktiivisen elämän olevan yhtä kuin hyvä elämänlaatu. Yleisen käsityksen aktiivisemmasta elämästä ei pitäisi tuottaa paineita ikääntyneille, jotka kokevat, että heillä ei ole voimavaroja eikä halua elää yleisesti suositeltua aktiivista elämää. (Heikkinen 2002: 28–29.) Työssämme emme automaattisesti oleta, että kaikki palvelutalon asukkaat haluavat olla aktiivisia ja toiminnassa mukana. Työmme antaa asukkaalle mahdollisuuden vastata myös ei, mitä kunnioitamme ja otamme huomioon yhtälailla kuin kehitysehdotuksetkin.

Tässä työssä emme voi kuitenkaan porautua syvälle jokaisen asukkaan valintoihin vaikuttaviin asioihin. Työmme ei tuota suoria johtopäätöksiä eikä anna tyhjentäviä vastauksia, koska asukkaiden valintojen takana on henkilökohtaisiin arvoihin, historiaan, voimavaroihin, esteisiin, tahtoon ja vahvuuksiin vaikuttavia asioita joita emme voi työllämme selvittää perin pohjin. Työmme luo suuntaviivoja, joiden pohjalta työntekijöiden on hyvä lähteä syventymään tarkemmin asukkaiden valintojen takana oleviin asioihin.

Koemme, että työmme on lähinnä silta asukkaiden ja työntekijöiden välillä, ikään kuin toimintaterapeuttinen interventio tilanteeseen, jossa työntekijöiltä ovat ideat loppu viriketoiminnan kehittämiseen ja asukkaiden motivoimiseen. Työmme tuo työntekijöille asiakaslähtöisesti haettua tietoa, ja antaa työntekijöille välineitä kehittää viriketoimintaa asukkaille merkityksellisemmäksi ja sitä kautta motivoivammaksi.

Emme näe syytä sille miksi toimintaterapeuttista näkökulmaa toiminnan käytöstä ei voisi jakaa muidenkin ammattikuntien edustajille. Koemme, että ammattikuntamme omaama perustieto toiminnan merkityksestä olisi arvokasta kenelle tahansa ihmisten parissa työskentelevälle. Tapauksessamme yhteisenä tavoitteena on kuitenkin talon asukkaiden mahdollisimman hyvä elämänlaatu. Toimintaterapeutti voi olla se henkilö, joka voi antaa uusia näkökulmia hoitohenkilökunnalle tarkoituksenmukaisen ympäristön ja toiminnan tärkeydestä, jotta ikääntyneet voisivat jatkaa siihen toimintaan osallistumista mikä on heille tärkeää (Townsend 1997: 19).



## 4 AJATTELUAMME TUKEVAT TEORIAMME KESKEISET KÄSITTEET

Työssämme keskeisiksi viitekehyksiksi nousevat Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation) ja Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malli (Enabling Occupation: an Occupational Therapy Perspective). Näissä viitekehyksissä tukea työllemme antavat teoriat tahdosta, toimintakokonaisuuksista ja ympäristöstä. Työssämme keskeisiä käsitteitä ovat toiminta, viriketoiminta, vapaa-aika ja elämänlaatu.

### 4.1 Inhimillisen toiminnan mallin tahto-alajärjestelmä

Inhimillisen toiminnan malli on teoria, joka on tehty toimintaterapeuttien työvälineeksi. Mallissa toimintaa ja sen häiriöitä käsitellään teoreettisesti, mikä auttaa toimintaterapeuttia jäsentämään, kokoamaan tietoa ja suunnittelemaan asiakkaansa terapiaa.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttaa kolme alajärjestelmää, jotka ovat tahto, tottumus ja suoritus. Päivittäisessä elämässä yksilön toiminnasta voidaan löytää nämä kolme toimintaan johtavaa osa-aluetta. Ensin yksilö valitsee toiminnan muodon, mikä kertoo henkilökohtaisesta motivaatiosta toimintaan (tahto). Seuraavaksi yksilön toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttaa ne rutiinit joihin hän on tottunut (tottumus). Kolmanneksi toiminnan kautta tulee esiin yksilön sisäiset voimavarat, jotka edellyttävät sekä psyykkisiä että fyysisiä kykyjä (suoritus). (Lehtilä, Launiainen, Humasti:1996: D.)

Työmme kannalta tärkeimmäksi alajärjestelmäksi nousi tahdon osa-alue, joka on yksi toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttavista järjestelmistä. Tahto tarkoittaa yksilön itsetuntemusta ja taipumuksia, joiden avulla yksilö valitsee, ennakoii ja tulkitsee toiminnallista käyttäytymistään. Yksilön tahto sisältää kyvyn nauttia, arvostaa ja tuntea kyvykkyyden tunnetta. (Lehtilä ym. 1996: D.)

Tahto-alajärjestelmä sisältää kolme aluetta. Nämä ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. Nämä kolme aluetta toimivat yhdessä ja muodostavat kokonaisuuden, jonka kautta yksilö voi olla tietoinen tunteistaan, ajatuksistaan ja päätöksistään toimintoihin osallistumisesta. (Lehtilä ym. 1996: D-C.)

**Henkilökohtainen vaikuttaminen** sisältää yksilön itsensä kokemat voimavarat, kyvyt ja asenteet suhteessa toimintaan. Kokemus opettaa yksilölle, mihin hänen kykynsä

riittävät, miten hän kontrolloi omaa käyttäytymistään, ja miten hän saavuttaa käyttäytymisellään haluamiaan tavoitteita. (Lehtilä ym. 1996: D-E.)

Yksilön **arvot** vaikuttavat toimintojen valintaan. Ne määräävät toiminnan merkityksellisyyden yksilölle. Arvot heijastavat yksilön kulttuuriympäristöä ja sitä, mikä yksilön mielestä on oikein ja tärkeää. Arvot sisältävät voimakkaita tunteita siitä, miten meidän tulisi käyttäytyä ja elää elämäämme. Yksilön toimiessa vastoin arvojaan hän kokee voimakasta syyllisyyttä ja häpeää. (Lehtilä ym. 1996: E.)

**Mielenkiinnon kohteet** ovat yksilön itsetuntemusta siitä, mistä toiminnasta nauttii ja miten löytää toiminnasta mielihyvää. Koettu onnistuminen mielekkäässä toiminnassa saa yksilön tavoittelemaan lisää mielihyvän kokemusta. (Lehtilä ym. 1996: E-F.)

Tahto kokonaisuutena (henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot, mielenkiinnon kohteet) luo toiminnalle motivaation. Toiminnan motivaatio koostuu ihmisen tietoisuudesta koskien omia kykyjään, mitä hän pitää itselleen tärkeänä ja mistä toiminnasta hän nauttii. Tämä on avainasia selvitetessä palvelutalon asukkaiden mielenkiinnon kohteita; mikä heitä motivoi? Tämä saattaa olla työntekijöille haasteellista selvittää. Suuri osa heidän työajastaan menee hoitotyöhön, eivätkä he näe kaikkia asukkaita päivittäin.

Se, että asukkaat valitsevat itse toiminnan muodon, on hyvin merkityksellistä juuri toimintaan motivoitumisen kannalta. Vaikka emme pysty kyselylomakkeen kautta syventymään jokaisen vastaajan henkilökohtaisiin tahdon osa-alueisiin, kaikki asukkaiden tekemät valinnat kuitenkin heijastavat sitä mitä vastaaja pitää tärkeänä, missä hän kokee olevansa hyvä ja mistä toiminnasta hän nauttii. Vaikka viriketoiminnan ei ole sinällään tarkoitus olla terapeutista, sen merkitys asukkaalle saattaa parhaimmillaan olla terapeutinen. Se, että asukas saa itse olla mukana vaikuttamassa viriketoiminnan sisällön suunnitteluun, heijastaa kaikkia tahdon osa-alueita. Jo tämä valinnan mahdollisuus motivoi asukasta toimintaan.

Muulla kuin kotonaan asuvan ikääntyneen rooli on usein hoidon kohteena olemista eikä hän välttämättä voi päättää kaikesta omaa elämäänsä koskettavasta itse. Päätöksiä saatetaan tehdä ikääntyneen puolesta ja tämä saattaa johtaa siihen, että ikääntyneen tunne omasta kyvyttömyydestä kasvaa. Hän saattaa kokea, ettei hänellä ole enää itsemääräämisoikeutta omaan elämäänsä samalla tavalla kuin ennen. Koemme hyvin tärkeäksi sen, että palvelutalon viriketoimintaa kehitettäisiin nimenomaan asukkaiden mieltymysten mukaisesti. Ikääntyneisyyteen kuuluu

luonnollisesti kokemus kyvykkyyden alenemisesta, ja jos yksilöllä ei ole mahdollisuutta käyttää jäljellä olevia kykyjään, tilanne voi johtaa ikääntyneen henkilökohtaisen vaikuttamisen kokemisen vähenemiseen. (Kielhofner 2002: 154–156.)

#### 4.2 Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin ympäristön ja toimintakokonaisuuksien alueet

Päätimme käyttää Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallia työmme tukena, koska mielestämme juuri tämän mallin tapa käsittää ympäristö ja toimintakokonaisuudet hahmottavat parhaiten ikääntyneiden ja varsinkin palvelutalon asukkaiden elämäntilannetta.

Ihminen, toiminta ja ympäristö ovat erottamattomia. Toiminnallinen suoriutuminen on tulosta ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamisesta vuorovaikutuksesta, ja mikä tahansa muutos vaikuttaa kaikkiin osatekijöihin. Ympäristö voi vaikuttaa yksilön toiminnalliseen suoriutumiseen mahdollistavasti tai estävästi. Ihmisen ja ympäristön välinen suhde määrittää toimintojen suorittamista, järjestystä, valintaa sekä tyytyväisyyttä. (Townsend 1997: 31, 44-45.)

Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallin mukaan ympäristö jaetaan kulttuuriseen, institutionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Townsend 1997: 31, 44–45.) Palvelutaloasumisessa nämä ympäristön osatekijät korostuvat. Asukas on osa isompaa instituutiota, tässä tapauksessa Koillis-Helsingin lähimmäistyö Milja ry-säätiötä. Säätiön kautta asuminen on mahdollistettu ja sille on luotu puitteet. Asukas on osa säätiön toimintakulttuuria, jossa on omat periaatteet ja toimintatavat. Palvelutalon fyysinen ympäristö on rakennettu ikäihmisen tarpeet huomioon ottaen. Palvelutalossa asuessaan asukas on väistämättä osa suurempaa sosiaalista ympäristöä, jossa hänellä on vapaus valita, haluaako hän olla siinä osallisena vai ei.

Miljan palvelutalossa on panostettu esteettömyyteen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Asunnot, yhteisessä käytössä olevat tilat sekä piha on suunniteltu ikäihmisten tarpeet huomioiden. Kaikkialla pystyy liikkumaan esteettömästi sekä pyörätuolilla että rollaattorilla. Istahtamispaikkoja on sijoitettu tasaisin välimatkoin, sekä käytävien reunoilla on kaiteet. Kiireettömyys ja mukava ilmapiiri näkyvät talon arkipäivässä. Tosin tilat rajoittavat jonkin verran asukkaiden sosiaalista kanssakäymistä. Ruokalan tiloissa asukkaat eivät viihdy avaruuden ja keittiölaitteiden hurinan vuoksi. Aula, jossa asukkaat mielellään istuskelevat, on melko pieni. Kerroksiin ei ole mahdollista tehdä istuskelukurkkauksia, koska käytävät ovat kapeita. Päivätoiminnan tilat ovat asukkaiden käytössä iltapäivisin ja iltaisin, mutta voi olla että asukkaat eivät koe tiloja

kotoisiksi, koska niissä on päivisin toimintaa, jossa palvelutalon asukkaat eivät itse ole mukana. Työntekijät pyrkivät kuitenkin mahdollistamaan asukkaille tilojen käytön yhdessäoloa varten.

Vaikka fyysinen ympäristö on suunniteltu toimintaa ja itsenäistä selviytymistä tukevaksi, kuitenkin jokaisen asukkaan kohdalla tilojen toimivuus on yksilöllistä. Esimerkiksi kuntosalilla on hyvät ja ikäihmisille suunnitellut laitteet, mutta silti monet asukkaat kokevat etteivät pääse niihin. Ongelmana saattaa monen kohdalla olla esimerkiksi se, ettei asukkaille ole mahdollista antaa henkilökohtaista opastusta laitteiden käytöstä.

Vaikka palvelutalo on ihmisen koti, se ei kuitenkaan ole se sama, jossa ihminen on tottunut suurimman osan elämästään asumaan. Oma vanha koti on voinut mahdollistaa toimintoja, joita uusi palvelutalo ympäristönä ei tue. Kaikki toiminnot eivät ole riippuvaisia hyvistä ulkoisista puitteista, vaan toiminnan motivaatiolla saattaa olla muut, sisäiset tekijät.

Kaikella ihmisen toteuttamalla toiminnalla on olemassa jokin syy, motiivi. Kanadan toiminnallisen suoriutumisen mallissa on määritelty kolme toiminnan päätarkoitusta, eli toiminnan motivaatiota; itsestähuolehtiminen (self-care), tuottavuus (productivity) ja vapaa-aika (leisure). Itsestähuolehtimisen osa-alueeseen kuuluu henkilökohtainen huolenpito, henkilökohtaiset velvollisuudet, tarkoituksenmukaisen liikkumisen sekä henkilökohtaisen tilan ja ajan organisoiminen. Tuottavuuden osa-alue sisältää sosiaaliseen, taloudelliseen ja taloutta ylläpitävään toimintaan osallistumisen. Lapsilla tuottavuutta on leikki, koululaisella koulunkäynti ja työikäisellä ansiotyö. Tuottavuutta ovat lisäksi kodinhoito, vanhemmuus ja vapaaehtoistyöskentely. Vapaa-ajan osa-alue sisältää nautinnolliset toiminnot, sosiaalisen kanssakäymisen, luovan toiminnan, ulkoilmatoiminnot, pelit sekä urheilun. (Townsend 1997: 37)

Näistä toimintakokonaisuuksista tarkastelemme erityisesti vapaa-ajan käsitettä, koska työmme yksi avainsanoista, viriketoiminta, sisältyy vapaa-ajan sektoriin. Lisäksi vapaa-aika on ikääntyneen ihmisen elämää hallitseva tekijä itsestä huolehtimisen ja tuottavuuden rinnalla.

#### 4.3 Toiminta

Toiminta sisältää kehon, mielen ja ympäristön. Toimintaterapiassa ajatellaan, että ihminen sopeutuu ympäristön vaatimuksiin ja myös itse toiminnallaan vaikuttaa ympäristöönsä. Toiminnan kannalta yksilöä ei siten voi tarkastella ilman ympäristöä. Toiminnallisessa suorituksessa sisäiset tekijät, kuten motivaatio, kognitiiviset tekijät,

liike ja voima, toimivat yhteistyössä tehtävän ja kontekstin kanssa. Nämä saavat yhdessä aikaan näkyvän suorituksen. (Koponen 1998: 24–26.)

Ihminen on luontaisesti toiminnallinen, ja toimintaan osallistuminen vaikuttaa yksilön kehittymiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Toiminta on kaikkea mitä ihmiset tekevät itsestä huolehtimisen (self-care), elämästä nauttimisen (leisure) ja tuottavuuden (productivity) osa-alueilla. Toiminta sisältää erilaiset tehtävät, teot, toimet, ajattelun ja olemisen. (Townsend 1997: 30; Holma 2003: 54.)

Toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa kykyä valita ja tyydyttävällä tavalla suorittaa merkityksellisiä toimintoja, jotka ovat tarkoituksenmukaisia itsestähuolehtimisen, elämästä nauttimisen ja tuotteliaisuuden kannalta. Vaikka toimintojen määrä ja moninaisuus vähenee ikääntymisen, vamman tai muiden syiden vuoksi, yksilön kokemus omasta toiminnallisesta suoriutumisestaan kuitenkin kasvaa ajan myötä. (Townsend 1997: 44–45, 47.)

#### 4.4 Viriketoiminta

Viriketoiminnalle oli vaikeaa löytää yksiselitteistä määritelmää ja kokemuksesta tiedämme, että viriketoiminta saattaa olla hyvinkin erilaista eri paikoissa. Tutkimustietoa viriketoiminnasta ei juuri ole. Tässä työssä viriketoiminnalla tarkoitamme toimintaa, joka on palvelutalon työntekijöiden ohjaamaa, asukkaiden vapaa-ajalla tapahtuvaa ryhmämuotoista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea tai ylläpitää asukkaiden toimintakykyä sekä motivoida asukkaita osallistumaan yhteiseen toimintaan.

Yleensä sanaa viriketoiminta leimaa termit puuhastelu, ajantäyte ja virkistys. Näemme asian kuitenkin laajemmassa mittakaavassa. Vaikka palvelutalo ympäristönä mahdollistaa itsenäisen elämisen ja toimimisen, on kuitenkin ikääntyneitä, jotka tarvitsevat palvelutalossakin paljon hoitoa ja tukea päivittäisiin toimintoihin. Näiden ihmisten päivää saattavat rytmittää hoitajien käynnit ja ruokailut ja päivät saattavat olla passiivista hoidon kohteena olemista ja yksinäisyyden tunne on monelle tuttu. Viriketoiminta poikkeaa sisällöltään kaikesta muusta. Parhaimmillaan se saattaa sisältää monia asioita; valinnan siitä osallistuuko toimintaan vai ei, osallistumisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, motivoitumisen toimintaan, aktiivisen toimijan roolissa olemisen, uusien haasteellisten asioiden kokeilemisen sekä pätevyiden tunteen.

Viriketoiminnassa ei ole kyse mistä tahansa toiminnasta, vaan tarkoituksena on löytää asiakkaan voimavaroja ja kykyjä ja suunnitella toimintaa, josta asiakas hyötyy. Sairastuessaan ja toimintakyvyn heiketessä ihminen joutuu uudelleen puntaroimaan,

mikä mielekäs toiminta hänelle on sellaista mihin hän pystyy rajoituksistaan huolimatta osallistumaan. Hyvää ja kokonaisvaltaisesti suunniteltua viriketoimintaa voidaan jossain määrin pitää ainoana hoidon osa-alueena, jolla ihmistä voidaan tässä tilanteessa tukea. On myös ehdotettu, että viriketoimintaa ja erilaisia kuntoutus - ja terapiamenetelmiä yhdistettäisiin (Heimonen 2001: 96). Olemme ikääntyneitä koskevaa kirjallisuutta tutkiessamme huomanneet, että nykyään jo joissain yhteyksissä käytetään termiä kuntouttava viriketoiminta (Airila 2003: 44; Airila 2002: 11). Tästä voimme päätellä, että työmme käsittelee ajankohtaista asiaa. Viriketoimintaa aletaan pitää yhä tärkeämpänä osana hoitoa, ikääntyneen toimintakyvyn ylläpitämistä ja paremman elämänlaadun saavuttamista.

#### 4.5 Vapaa-aika

Ikääntyneellä ihmisellä työelämä on jo jäänyt taakse, ja tilalle on tullut runsaasti vapaa-aikaa. Päivällä ei ole enää samanlaista struktuuria mihin työelämässä ollessaan ihminen on tottunut. Koska länsimaisessa kulttuurissa päivän rytmi määräytyy usein työn mukaan, elämän uudelleen jäsentyminen saattaa viedä aikaa.

On arvioitu, että ihmisten eliniän kasvaessa, kasvaa myös sekä niiden vuosien määrä jolloin ihminen on aktiivinen ja toimintakykyinen että niiden vuosien määrä jolloin ihminen tarvitsee paljon apua heikentyneen toimintakyvyn vuoksi (Jyrkämä 2003: 15). Miljan palvelutalossa asukkaiden toimintakyky on vielä sen verran hyvä, että he voivat osallistua monenlaisiin toimintoihin, joita esimerkiksi palvelutalon viriketoiminta voi heille tarjota.

Keski-ialle on tyypillistä, että ihmisellä on erilaisia virallisia rooleja, joihin liittyy vastuuta ja velvollisuuksia. Ikääntymisen myötä roolit vähenevät ja ihmisen täytyy oppia uusia käyttäytymismalleja siirtyessään elämänvaiheesta toiseen. Ikääntyneisyyteen ei yleensä liitetä yleisiä rooliodotuksia ja länsimaisessa kulttuurissa ikääntyneet joutuvatkin usein omaksumaan roolittoman olemassaolon. Osa ikääntyneistä voi kuitenkin kokea vapaa-ajan lisääntymisen ja erilaisten vastuiden vähenemisen helpotuksena. Hyvät sosiaaliset suhteet ja muistelu voi auttaa uuden elämänvaiheen hyväksymisessä. (Lipponen 2004: 25-26.)

Vapaa-ajan viettotavat ovat erilaisia eri ikävaiheissa. Työssä ollessaan ihminen usein hakee vapaa-ajaltaan vastapainoa työlle. Työssäkäyvä saattaa viettää vapaa-ajalla paljon aikaa yksinään, jos hän työssä ollessaan joutuu olemaan suuren ihmisjoukon keskellä. Päätetyötä tekevä haluaa ehkä liikkua vapaa-ajallaan. Eläkkeellä ollessa vapaa-ajan käsite saa erilaisen näkökulman. Miten käyttää vapaa-aikaa, jota yhtäkkiä

onkin suurin osa päivästä? Miten tyydyttää niitä tarpeita, jotka ennen saivat täyttymyksen työstä? Jos työ on ollut elämässä määräävä tekijä, eläkkeellä ihminen saattaa kokea itsensä yksinäiseksi ja hyödyttömäksi. Toisaalta jollekin vapaa-aika taas saattaa tarjota väylän jatkaa itsensä kehittämistä erilaisten harrastusten parissa. Joka tapauksessa eläkkeelle jäädessään ihminen on tilanteessa, jossa hän tavalla tai toisella joutuu etsimään uutta käyttöä sille tiedolle ja taidolle mitä hän on elämässään saavuttanut. (Mosey 1996: 144.)

Vapaa-ajan toiminnot ovat erilaista muihin toimintoihin nähden, koska vapaa-ajalla saamme itse valita mitä haluamme tehdä. Tämän vuoksi vapaa-ajalla tapahtuvat toiminnot ilmentävät meitä itseämme ehkä parhaiten. Jotkut vapaa-ajan toiminnot saattavat sisältää myös työhön liittyviä ominaisuuksia, mutta eroavat työstä kuitenkin sen vuoksi että niissä toimija on itse kontrollissa. Ikääntyneiden vapaa-ajan toiminnot saavat usein työnomaisia piirteitä. Harrastus yhdistetään hyödyllisyyteen ja harrastuksen laadullinen merkitys on suurempi kuin määrällinen. Tyytyväisimpiä ovat ne ikääntyneet, jotka jatkavat työteliäisyyttä omien kiinnostuksen kohteiden alueillaan ja saavat siitä tyydytyksen. (Bundy 1993: 217; Heikkinen 2002: 136; Mosey 1996: 144.)

Ikääntyneiden vapaa-ajassa tärkeässä osassa ovat etenkin vanhat ystävät. Ystävyys on ehkä jatkunut vuosikymmeniä, useita kokemuksia on jaettu yhdessä, toista on tuettu vaikeissa tilanteissa ja nähty toinen sekä parhaimmillaan että heikoimmillaan. Uusien ystävyys-suhteiden solmiminen vanhemmalla iällä vaatii ihmiseltä voimavaroja, joita ehkä ei ole enää käytettävissä. Lisäksi mahdollisuus solmia uusia ystävyys-suhteita usein rajoittuu samalla, kun monen elämänpiiri pienenee ikääntymisen myötä. (Mosey 1996: 144.)

Ikääntyneiden elämänlaadun kannalta on tärkeää, että ylläpitää aktiivisesti osallistumista itsestä huolehtimisen, vapaa-ajan ja tuottavuuden toimintoihin niillä keinoin kuin kykenevät (Townsend 1997: 19).

#### 4.6 Elämänlaatu

Elämänlaatu riippuu suuresti ihmisen omasta elämänasenteesta ja on aina subjektiivinen kokemus (Christiansson 1994: 112). Siihen, miten ihminen kokee elämänlaatunsa voi vaikuttaa monenlaiset eri tekijät. Ikääntyneiden elämänlaatu voidaankin nähdä verkostomaisena kokonaisuutena, jossa eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa (Tenkanen 2003: 88). Elämänlaatu merkitsee erilaisia asioita eri ihmisille ja se myös koetaan eri tavoin eri ikävaiheissa. Eletty elämä ja aiemmat elämäkokemukset vaikuttavat elämänlaadunkokemukseen. Ikääntyneet kantavat mukanaan valtavaa

määrää elämän varrella opittua tietoa ja taitoa. Vaikka nyt vietetään eläkepäiviä ja kiireiset vuodet ovat takanapäin, hyvän elämänlaadun kannalta olisi tärkeää, että ikääntynyt pääsee käyttämään elämän varrella opittuja tietoja ja taitoja. Näitä asioita on mahdollista ottaa huomioon viriketoiminnan kehittämisessä. Vaikka toimintakyky on heikentynyt eikä entinen suurtaloukokki pysty enää leipomaan sämpylöitä reuman vuoksi, toimintaa voi porrastaa siten, että hän voi osallistua keittiöryhmään ja vastata vaikkapa reseptien hankkimisesta. Näin hän pääsee osallistumaan itselleen mielekkääseen toimintaan, vaikkakin eri tavalla kuin ennen.

Elämänlaadun katsotaan sisältävän psyykkisen, sosiaalisen, fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin osa-alueita (Sarvimäki 1998: 12). Ihmisen elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat hyvinvointi, toimintakyky, terveys, sosiaaliset suhteet, taloudellinen tilanne, turvallisuuden tunne sekä harrastukset. On myös tärkeää, että ikääntynyt ihminen kokee, että häntä kuunnellaan ja arvostetaan ja hän saa vaikuttaa sekä omiin että palvelutaloon koskeviin asioihin. Viriketoimintaa voisi käyttää keinona, millä ikääntynyt voisi saavuttaa näitä tekijöitä elämässään ja saada lisää sisältöä elämäänsä erilaisten toimintojen ja tekemisen myötä. Kaikki ikääntyneet eivät tosin kaipaa elämäänsä aktiviteetteja, vaan haluavat mieluummin viettää eläkepäiviään omassa rauhassaan.

Elämänlaatua voi lisätä virikkeellinen, sopivan haasteellinen ja elämyksellinen ympäristö. (Sarvimäki 1998, 15). Palvelutalo ympäristönä voi näin ollen olla toiminnallaan ikääntyneelle paremman elämänlaadun lähde. Mielekäs toiminta ja haasteet antavat asukkaalle mahdollisuuden toteuttaa itseään, olla tarpeellinen ja ne rytmittävät samanlaisina toistuvia päiviä. Kun ikääntynyt saa tehdä omia valintojaan, toimia tarkoituksenmukaisesti, vaikuttaa ympäristöönsä ja vastaamaan sen haasteisiin, hän tuntee itsensä arvokkaaksi ja kokee hallitsevansa omaa elämäänsä. (Koponen 1998: 28.)

Elämänlaadun kokemiseen vaikuttaa myös se, onko ikääntynyt muuttanut palvelutaloon omasta tahdostaan vai toisten ihmisten kehotuksesta. Tämä myös vaikuttaa siihen, miten nopeasti ikääntynyt sopeutuu uuteen asuinympäristöönsä. Sopeutumista helpottaa usein uusien ihmissuhteiden luominen, mielekäs toiminta ja se kuinka hyvin ihminen viihtyy palvelutalossa ja sen ympäristössä. Huolimatta palvelutalon tarjoamasta toiminnasta ja virkistyksestä, ihminen voi kuitenkin tuntea irrallisuuden tunnetta, kun se tärkein ihminen on jo kuollut tai on kiireinen ja asuu kaukana (Päivärinta 1996: 30–31). Palvelutalossa elämänlaatuun vaikuttaa myös henkilökunnan vanhuskäsitykset sekä asenteet ja käyttäytyminen asukkaita kohtaan.



Myös se, että ikääntynyt tuntee olonsa turvalliseksi lisää osaltaan elämänlaatua. Turvallisuutta lisääviä tekijöitä palvelutalossa voivat olla riittävä henkilökunnan määrä ja läsnäolo sekä turvapuhelin ja turvaranneke. (Tanttinen 2004:21.)

Ihminen voi kokea elämänsä tyhjäksi ja tarkoituksettomaksi, vaikka kaikki ulkoiset puitteet olisivat kohdallaan. Toinen taas saattaa kokea että juuri ympäristön rajoitusten takia elämänlaatu heikkenee, kun ei pysty enää toimimaan ja osallistumaan samoin kuin ennen. Miljan palvelutalossa ulkoiset puitteet on suunniteltu juuri ikäihmisiä varten. Kaikkialle on helppo liikkua apuvälineidenkin kanssa, ikätoverit ovat lähellä, hoitoa ja turvaa on kellon ympäri. Jokainen asukas on kuitenkin joutunut jättämään oman kotinsa, missä on kenties asunut vuosikymmeniä. Vanha ja turvallinen koti ja ympäristö on muuttunut uudeksi ja isoksi rakennukseksi, jossa ihmisvilinää on vuorokauden ympäri. Joillekin asukkaille saattaa olla helpotus päästä paikkaan, jossa saa hengähtää ja nauttia elämästä ilman velvollisuuksia. Toisille se taas saattaa tuoda tyhjyyden tunteen siitä, ettei ole enää tarpeellinen ja ”oman elämänsä herra”. Hieno rakennus ja hyvä hoitokaan ei korvaa sitä mikä ihmiselle on aiemmin tuonut tyydytyksen ja tarpeellisuuden tunnetta. Vaikka ruumis vanhenee, mieli haluaa silti olla hyväksytty ja tarpeellinen.

Ikääntyminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että tavoitteista on luovuttava ja annettava vain ajan kuljettaa. Tavoitteet saattavat olla erilaisia kuin muissa elämänvaiheissa, mutta jo niiden olemassaolo antaa sisältöä elämälle ja lisää elämänlaatua. Kuten muillakin ikäryhmillä, myös ikääntyneellä on tarve olla hyödyllinen ja tasavertainen yhteiskunnan jäsen. Ei kukaan meistä halua tulla unohdetuksi palvelutalon tai vanhainkodin uusien hienojen seinien sisälle.

Palvelutalossa jokaisella asukkaalla on oma koti, mikä auttaa oman henkilökohtaisen tilan säilyttämisessä. Näin on myös Miljan palvelutalossa. Palvelutalossa on mahdollisuus viettää aikaa toisten asukkaiden kanssa ja luoda uusia ihmissuhteita tai vetäytyä tarvittaessa kotiin omaan rauhaan. Ikääntyneen elämänlaatuun vaikuttaa myös se, tunteeeko ihminen itsensä yksinäiseksi, onko hänen mielensä tasapainoinen ja onko hänellä hyvä olla. Positiivinen kokemus itsestä ja terve itsetunto vaikuttavat myönteisesti siihen, miten ikääntynyt kokee elämänlaatunsa. (Tenkanen 2003: 88-89 – Lipponen 2004: 25.)

## 5 PROSESSIKUVAUS

Olemme molemmat kiinnostuneita ikääntyneiden parissa tapahtuvasta toimintaterapiasta. Toinen meistä oli käytännön harjoittelujakson kautta yhteydessä Miljan palvelutaloon, joten paikka jäi mieleen ja opinnäytetyön yhteistyökumppania miettiessämme päätimme ottaa yhteyttä Miljaan.

Keskustelimme aluksi puhelimesta palvelutalon ryhmäkodin työntekijän kanssa, joka oli hyvin kiinnostunut aloittamaan yhteistyön. Menimme pian paikan päälle keskustelemaan heidän tarpeistaan ja mahdollisista opinnäytetyön aiheista. Itse lähdimme liikkeelle ”kaikki käy” - asenteella, koska koko palvelutaloympäristö ja ikääntyneet olivat asia joka meitä jo sinällään kiinnosti. Pian kävi selväksi, että tarve opinnäytetyön tekemiselle olisi kuitenkin suurempi palvelutalon puolella, joten seuraavaksi kävimme keskustelemassa palvelutalon työntekijöiden kanssa.

Palvelutalon työntekijöiltä tuli ajatus jonkinlaisesta viriketoiminnan kehittämisestä. Työntekijät kertoivat, että palvelutalon asukkaat eivät ole tyytyväisiä viriketoimintaan, ja että heiltä itseltään ideat viriketoiminnan kehittämiseksi alkavat olla loppu. Palvelutalossa asukkaiden kunto on huonontunut nopeasti, joten työntekijöillä on edessään haaste muuttaa entistä viriketoimintaa vastaamaan nykyistä asukkaiden toimintakykyä.

Työntekijät ehdottivat niin sanottua asukastoimikunnan perustamista, jonka avulla talon viriketoimintaan ja sen kehittämiseen olisi saatu pureuduttua kenties entistä tehokkaammin. Itse emme kuitenkaan kokeneet mieluisana tapana ryhmämuotoista kontaktia asukkaisiin, koska koemme että olemme opintojemme aikana saaneet paljon kokemusta ryhmistä. Tällä kertaa halusimme kokeilla jotain uutta. Ajatuksenamme oli joko syvälinen kontakti yhteen tai kahteen asukkaaseen, tai kaikkien palvelutalon asukkaiden huomioiminen. Lähtökohtanamme oli kuitenkin koko ajan palvelutalon työntekijöiden ja asukkaiden tarpeeseen vastaaminen. Ideoimme työn aihetta pitkään, jotta saisimme aiheen joka palvelee niin meitä, palvelutalon asukkaita että työntekijöitäkin. Meitä kiinnosti myös tutkimuksellisen otteen ja toimintatapojen käyttäminen menetelmänä. Opinnäytetyömme alkoi muodostua laadulliseksi selvitykseksi, jonka tarkoituksena oli selvittää, minkälainen viriketoiminta palvelutalon asukkaita motivoi.

Teimme Miljan palvelutalon kanssa kirjallisen sopimuksen sekä tutkimuslupapyyntö. Varmistimme myös, että saamme käyttää Milja ry:n sekä Miljan palvelutalon nimeä työssämme (liite 1).

Aloitimme tiedonkeruun lukemalla palvelutalon toimintaan liittyviä esitteitä, tutustumalla internetsivuihin ja keskustelemalla työntekijöiden kanssa. Saatuaamme riittävät pohjatiedot, aloitimme aiheeseen syventymisen tekemällä palvelutalon työntekijöille ryhmämuotoisen teemahaastattelun, jonka oli tarkoitus kerätä tietoa Miljan palvelutalon ja sen työntekijöiden resursseista (liite 2). Purimme työntekijöiden haastattelun pian sen tekemisen jälkeen siten, että poimimme nauhalta vastaukset esittämiimme kysymyksiin. Kävimme haastatteluaineiston vielä läpi kirjoittaessamme raporttia.

Kävimme Miljan palvelutalossa asukaskahveilla tiedottamassa asukkaille työstämme ja siihen liittyvistä asioista (liite 3). Olimme jo etukäteen tehneet kaikille jaettavaksi tiedotteen, jossa kerrottiin että olemme tulossa esittäytymään (liite 4). Tilaisuudessa kerroimme ensin lyhyesti toimintaterapiasta ja opinnäytetyöstä. Esittelimme sitten työmme aiheen ja kerroimme tarkasti miten, miksi ja milloin työmme toteutetaan. Olimme laatineet etukäteen lupakaavakkeet, jotka jaoimme kaikille kiinnostuneille asukkaille. Kaavakkeella oli tarkoitus saada kirjallinen suostumus selvitykseen osallistuvilta asukkailta (liite 5). Asukkaista ilmoittautui kuusitoista (16) osallistujaa.

Työntekijöille tehdystä haastatteluista nousseiden asioiden perusteella aloimme hahmotella talon asukkaille tarkoitettua kyselylomaketta. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kerätä asukkailta tietoa siitä, minkälaisesta viriketoiminnasta he ovat kiinnostuneita ja minkälainen viriketoiminta heitä motivoi (liite 6). Suoritimme kyselyt asukkaille kesäkuussa siihen varaamiemme kahden viikon aikana. Kävimme molemmat kahdeksan asukkaan luona täyttämässä kyselylomakkeen.

Kyselylomakkeen tuloksien analysoimisen aloitimme elokuussa kesäloman jälkeen. Tutustuimme aluksi erilaisiin tilastollisiin menetelmiin, mutta totesimme pian, että ne eivät palvele tutkimuskysymystämme haluamallamme tavalla. Teimme yhteenvedon kyselylomakkeen tuloksista ja teimme jokaisesta kysymyksestä oman havainnollistavan diagrammin (liite 7). Lopuksi teimme yhteenvedodiagrammit siitä, mitkä toiminnan muodot asukkaita kiinnostavat sekä miten tärkeänä he kutakin toiminnan muotoa pitävät.

Etsimme runsaasti kirjallisuutta opinnäytetyömme tueksi ja tutustuimme rauhassa löytämiimme materiaaleihin. Kirjoitimme opinnäytetyömme raporttiosuutta pikku hiljaa työmme edetessä. Varsinaisesti keskityimme raportin kirjoittamiseen elokuusta lähtien. Osan raportista kirjoitimme yhdessä ja osan jaoimme keskenämme ja työstimme kumpikin tahoillamme. Viimeistelimme raportin lopuksi yhdessä. Luetuimme työtämme

matkan varrella sekä ohjaavilla opettajilla että toimintaterapia-alan ulkopuolisilla tuttavilla. Julkistimme opinnäytetyömme tulokset palvelutalo Miljassa pitämässämme tilaisuudessa marraskuussa 2006, jossa oli läsnä asukkaat ja henkilökunta. Esittelimme työmme Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa opinnäytetyöseminaarissa marraskuussa 2006.

## 6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Työmme selvittää laadullisia asioita osin määrällisillä menetelmillä. Selvitimme aluksi yleisiä asioita haastattelemalla palvelutalon työntekijöitä. Työmme etenemiseksi tarvitsimme tietoa yleisistä resursseista sekä mielipiteistä palvelutalon viriketoimintaa koskien. Saamiemme tietojen pohjalta laadimme kyselylomakkeen, joka selvitti palvelutalon asukkaiden mielenkiinnon kohteita valmiiksi määriteltujen toimintakokonaisuuksien osa-alueilta.

### 6.1 Työntekijöiden ryhmämuotoinen teemahaastattelu

Koimme ryhmämuotoisen teemahaastattelun luontevimmaksi ja itsellemme toimivimmaksi tavaksi kerätä tietoa. Ryhmähaastattelussa pyritään osallistujien aktiiviseen keskinäiseen keskusteluun vetäjän seurattessa, ohjattessa ja kuunnellessa aktiivisesti. Haastattelun vetäjä pyrkii saamaan aikaan osallistujien välille vuorovaikutusta tarjoilemalla osallistujien keskusteltaviksi ja kommentoitaviksi erilaisia tutkimuksen kohteena olevia teemoja esimerkiksi kysymysten muodossa. (Ruusuvuori – Tiittula 2005: 224, 235, 237.) Teemahaastattelu on välimuoto avoimesta haastattelusta ja lomakehaastattelusta. Haastattelun teemat ovat teemahaastattelussa tiedossa, mutta niiden tarkka järjestys ja muoto puuttuvat. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 1997: 204–205.) Sen lisäksi, että koimme ryhmämuotoisen haastattelun luontevimmaksi vaihtoehdoksi, myös käytännön syyt vaikuttivat valintaamme. Ei olisi ollut mahdollista haastatella jokaista työntekijää erikseen, koska sekä heidän että omat aikataulumme olivat rajalliset.

Haastattelun teemoja hahmotellessamme päädyimme neljään pääteemaan, jotka olivat viriketoiminta Miljassa ennen ja nyt, Milja ry:n resurssit, Miljan palvelutalon ja työntekijöiden resurssit, viriketoiminta sekä lopuksi mahdollisia lisäyksiä. Jokaisen pääteeman alle pohdimme useita tarkentavia alakysymyksiä. Ryhmähaastattelun tavoitteena oli saada kerättyä tietoa eri teemoista sekä saada työntekijöiden mielipiteitä ja ajatuksia esille. Lähetimme työntekijöille haastattelurungon etukäteen luettavaksi, jotta heillä olisi haastatteluun tullessaan tieto käsiteltävistä teemoista.

Haastatteluun saapui Milja ry:n toiminnanjohtaja, palvelutalon vastaava ja kaksi työntekijää. Työnjaoksi sovimme selkeäksi; toinen haastattelee ja toinen vastaa nauhoitusvälineistä sekä yleisesti kirjaamisesta. Käytimme ryhmähaastattelun taltioimisessa videokameraa ja kahta nauhuria varmistaaksemme luotettavuuden tulosten analysointitilanteessa.

Kävimme työntekijöiden ryhmähaastattelun aloituspuheenvuorossa lyhyesti ja vapaamuotoisesti läpi haastattelun tarkoituksen. Aistimme, että työntekijät olivat alussa hieman jännittyneitä, jonka oletimme johtuvan nauhureista ja videokamerasta. Tämän vuoksi korostimme, että kaikki mitä haastattelussa puhutaan, on luottamuksellista, ja vain me näemme nauhoitetun materiaalin. Kerroimme myös, että nauhoitamme ja videoimme haastattelun, jotta saisimme kaiken tiedon mahdollisimman totuudenmukaisena eikä tiedon tulkitsemiselle jäisi näin ollen varaa. Pyrimme luomaan luontevan ja vapaamuotoisen keskusteluilmapiirin ja totesimme, että itse olemme puolueettomia eikä meillä itsellämme ole käsiteltävistä aiheista mielipiteitä.

## 6.2 Kyselylomake asukkaille

Ennen kuin olimme valinneet tutkimusmenetelmää, meillä oli melko selkeä näkemys siitä mitä haluaisimme asukkailta selvittää. Tutkimuskirjallisuutta lukiessamme selvisi pian, että saisimme tutkimuskysymykseemme vastauksia parhaiten kyselylomakkeen avulla. Myös se, että tutkimusjoukko oli melko suuri, vaikutti siihen että päädyimme kyselylomakkeen valintaan tutkimusmenetelmänä (Hirsjärvi 1997: 191). Halusimme panostaa mieluummin oikean tutkimusmenetelmän löytymiseen kuin siihen, että olisimme lähteneet karsimaan kyselyyn osallistujien määrää.

Olimme tietoisia siitä, että kyselylomakkeen avulla ei voi saada kovin syvällistä eikä lopullisiin johtopäätöksiin johtavaa tulosta (Anttila 2005: 260). Päädyimme tähän valintaan kuitenkin, koska jo se että työmmme tuo määrällistä tietoa asukkaiden mielenkiinnon kohteista, antaa työntekijöille työkaluja ja motivaatiota kehittää viriketoimintaa. Rajasimme siis kyselylomakkeen kysymykset sellaisiksi, joiden avulla saamme tietoa asukkaiden mielenkiinnon kohteista sekä siitä, kuinka tärkeinä he valitsemiaan mielekkäitä toimintoja pitävät.

Haimme ensin teorial tietoa kyselylomakkeen laatimisesta, mutta huomasimme pian että kaikki saatava teorial tietoa on niin tiettyyn kontekstiin sidottua että lähdimme pian laatimaan omaa lomaketta omiin tarpeisiimme ja saamiimme tietoihin perustuen. Käytimme lomakkeen suunnittelun tukena myös Ilona Yrjölän (2000)

opinnäytetyössään tekemää kyselylomaketta, jonka avulla hän oli selvittänyt asukkaiden ja työntekijöiden ajatuksia erään palvelutalon virkistystoiminnasta.

Käytimme lomakkeen suunnitteluun paljon aikaa. Lomakkeen alkuun kokosimme yleisiä taustatietokysymyksiä. Seuraavaa osiota varten kokosimme yhteen toiminnan muotoja, joita palvelutalossa on mahdollista toteuttaa. Tietoa näistä olimme saaneet työntekijöiden haastattelusta sekä muissa työntekijöiden kanssa käydyissä keskusteluissa. Halusimme ottaa lomakkeeseen mukaan kaikki ne toimintamuodot, joita palvelutalossa oli mahdollista toteuttaa, jotta voisimme tarjota vastaajille valittavaksi mahdollisimman laajan valikoiman eri viriketoiminnoista. Toimintoja valitessamme hyödynsimme myös aikaisempia kokemuksiamme ikääntyneiden kanssa toimimisesta. Näistä toimintakokonaisuuksiin liittyvistä kysymyksistä koostui lomakkeen loppuosa. Kysyimme jokaisesta toiminnan muodosta halukkuuden osallistua, sekä pilkoimme jokaisen toimintakokonaisuuden pienemmiksi toimintamuodoiksi, joista vastaaja sai valita mieleisensä.

Se, että asukas valitsee toiminnan muodon johon haluaa osallistua, ei kerro vielä hänen motivaatiosta toimintaan paljoakaan. Asukas voi haluta osallistua johonkin toimintaan uteliaisuudesta, mutta toiminta sinällään ei välttämättä merkitse hänelle mitään. Silloin toimintaan motivoituminen on vähäisempää, kuin jos toiminnalla on osallistujalleen joku suurempi merkitys josta syntyy sisäinen motivaatio toimintaan osallistumiseen. Tämän vuoksi halusimme liittää lomakkeeseen tärkeys-sarakkeen, jossa vastaaja valitsee kunkin toiminnon tärkeyden itselleen.

Annoimme työntekijöille raakaversion kyselylomakkeesta arvioitavaksi, koska he tietävät parhaiten asukkaidensa kyvyn ymmärtää lomakkeen sisältöä. Halusimme myös varmistaa, että kaikki lomakkeessa ehdottamamme toimintamuodot oli toteutettavissa palvelutalossa. Saimme heiltä hyviä neuvoja tekstin ja rakenteen selkeyttämiseen. Käytimme myös omia suhteitamme hyväksi ja kävimme koetäyttämässä lomakkeen tuttavapariskunnalla. He olivat hieman nuorempia kuin palvelutalon asukkaat keskimäärin, mutta saimme heiltä erittäin arvokasta tietoa kyselylomakkeen kehittämiseen.

Halusimme panostaa kyselylomakkeen asialliseen ja selkeään ulkoasuun sekä pyrimme laatimaan siitä mahdollisimman helposti täytettävän (Hirsjärvi 1997: 200). Pyrimme tietoisesti välttämään avoimia kysymyksiä, koska ne olisivat tehneet lomakkeen täyttämisestä ja analysoimisesta merkittävästi raskaamman. Avoimia kysymyksiä laitoimme ”muu, mikä?” – tyyliin kohtiin, joissa kysytään mielekkäitä

toimintamuotoja. Halusimme näin mahdollistaa muidenkin kuin esittämiemme toimintojen esiin tuomisen. Vaikka lopulliseen lomakkeeseen tuli neljäkymmentäseitsemän (47) kysymystä, ajattelimme kuitenkin että asukkaat ovat mielissään kun heidän mielipiteitään kysytään ja niin jaksavat vastata hieman pidempäänkin kyselylomakkeeseen. Myös oma läsnäolomme lomakkeen täyttötilanteessa oli tekijä, jonka arvelimme vaikuttavan positiivisesti pitkän lomakkeen täyttämiseen. Lisäksi saimme laadittua lomakkeesta selkeän ja helposti ymmärrettävän.

Jo kyselylomaketta suunnitellessa meille oli selvää, että menemme kunkin asukkaan luokse täyttämään kyselylomaketta. Syitä tähän oli monia. Kyselylomakkeesta tuli melko pitkä, ja koimme että läsnäolollamme saatoimme motivoida asukasta lomakkeen täyttämiseen. Lisäksi meitä itseämme kiinnosti kuulla heidän mielipiteitään aiheesta ja saada kasvot tutkimusjoukolle. Läsnäolollamme pystyimme myös välttämään mahdolliset virheet lomakkeen täyttämässä. Vaikka olimme testanneet lomakkeen useilla henkilöillä, emme voineet tietää kunkin asukkaan henkilökohtaisia valmiuksia ymmärtää ja täyttää lomaketta.

Kyselyiden tekemiselle varasimme aikaa reilusti, koska halusimme mahdollistaa lomakkeiden täyttötilanteiden kiireettömyyden ja antaa tilaa myös keskustelulle. Sovimme työntekijöiden kanssa sopivan ajankohdan ja kokonaisuudessaan järjestimme aikaa kyselyiden tekemiseen kaksi viikkoa. Päätimme, että jaamme kyselyyn osallistujat niin, että meille kummallekin tulee kahdeksan asukasta. Emme nähneet tarpeellisena mennä asukkaiden luokse kahdestaan, koska koimme että lomakkeen täyttötilanne olisi luontevampi, kun paikalla on vain yksi henkilö.

Kyselyidentekopäivinä keskustelimme ensin työntekijöiden kanssa, kenen luokse olisi milloinkin hyvä mennä tekemään kyselylomaketta. Otimme huomioon asukkaiden henkilökohtaiset asiat, kuten omaisten vierailut, sairastelut ja asukkaan senhetkisen voinnin.

Asukkaalle mentäessä kertosimme vielä vierailun tarkoituksen. Lisäksi painotimme, että kyselyt tehdään täysin anonyymina eikä vastaajan henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa. Olimme tulostaneet itsellemme oman kappaleen kyselylomakkeesta, joten pystyimme seuraamaan lomakkeen täyttämistä kuitenkin tuijottamatta suoraan vastaajan lomakkeeseen. Tiedostimme etukäteen kyselylomakkeen mahdolliset virhekohdat, joten olimme sopineet yhteisesti miten tarvittaessa ohjeistamme asukkaita.

Lomakkeiden täyttötilanteissa kannustinme asukkaita täyttämään lomakkeen itse. Olimme vieressä ja seurasimme lomakkeen täyttämistä omasta lomakkeesta. Useimmat asukkaat halusivat keskustella lomaketta täyttäessään, mutta joidenkin kohdalla istuimme ja odotimme hiljaa kunnes lomake oli täytetty. Aikaa kyselylomakkeiden täyttämiseen meni vaihtelevasti, 15 minuutista yhteen tuntiin. Asukkaat ottivat meidät hyvin vastaan ja olivat kiinnostuneita kyselystä.

### 6.3 Aineiston purku

Työntekijöiden haastattelun tulokset purimme niiden teemojen kautta, jotka olimme haastattelurungoksi laatineet. Poimimme nauhoitteista sellaisia vastauksia, joiden avulla pystyimme alkamaan suunnittelemaan kyselylomaketta asukkaille. Kyselylomakkeiden tulokset laadimme diagrammeiksi sellaisenaan, koska niin ne palvelevat tutkimuskysymystämme parhaiten. Kirjoitimme lisäksi muistiin kyselyitä tehdessä kuulemiamme asukkaiden lausahduksia.

#### 6.4.1 Työntekijöiden haastattelu

Itsellämme oli melko selkeä kuva palvelutalon toiminnasta jo ennen haastattelua, koska olimme käyneet työntekijöiden kanssa yleistä keskustelua aiheesta sekä olimme tutustuneet palvelutalon toimintaan itsenäisesti muista lähteistä. Haastattelun nauhoituksia purkaessa monikaan asia ei tullut meille yllätyksenä ja hahmotimme kokonaiskuvan palvelutalosta ja sen viriketoiminnasta melko nopeasti. Emme kokeneet tarpeelliseksi lähteä käyttämään haastattelun purkamisessa tarkkaa sisällön analyysia tai litterointia, koska suunnittelemamme haastattelun runko ja sen avulla tehty haastattelu antoivat meille selkeät ja hyvät työkalut kyselylomakkeen laatimiselle. Pystyimme poimimaan tarpeelliset asiat keskustelusta perinteisellä kirjaamisella. Haastattelun pikkutarkka analysointi ei olisi palvellut tutkimuskysymystämme eikä työmme perimmäistä tarkoitusta, koska työssämme on kysymys nimenomaan palvelutalon asukkaiden mielenkiinnon kohteiden kartoittamisesta. Haastattelun jälkeen kuuntelimme ja katselimme nauhoituksia ja poimimme keskustelusta vastauksia kysymyksiimme. Saimme haastattelusta hyvin selkeän kuvan siitä, minkälainen toiminta Miljan palvelutalossa on mahdollista.

#### 6.4.2 Kyselylomake asukkaille

Kun olimme saaneet kaikki kyselyt tehtyä, alkoi kesäloma ja lomakkeiden tuloksien purku jäi joksikin aikaa. Kun palasimme työn ääreen, lähdimme ensimmäiseksi hakemaan tietoa lomakkeen tuloksien erilaisista analysointimahdollisuuksista. Kävi ilmi,



että tietoa ja menetelmiä lomakkeen tuloksien purkamiseen on valtavat määrät. Koimme kuitenkin, että meidän ei ole tarpeen käyttää määrällisen tutkimuksen analysointimenetelmiä, vaikka selvityksemme olikin osittain laadultaan määrällinen. Palasimme tutkimuskysymyksemme ääreen ja totesimme, että työmme tarkoitus ei ole tuottaa tarkkaa tilastollista tietoa kyselyiden tuloksista. Työstämme tulevat tulokset ovat ainutlaatuisia, juuri tätä palvelutaloa koskevia eikä ne ole yleistettävissä muita palvelutaloja tai juuri tätä ikäryhmää koskeviksi. Työmme tulisi palvelemaan eniten työntekijöitä kun esitämme tulokset juuri sellaisena kuin ne ilmenevät, eli kuinka moni asukkaista haluaa osallistua mihinkin toiminnan muotoon ja kuinka tärkeää kukin toiminnan muoto asukkaille on.

Pyrimme kyselyidentekotilanteessa varmistumaan siitä, että mahdollisia virheitä lomakkeen täyttämisessä ei pääsisi tulemaan. Huomasimme kuitenkin, että joitain kohtia oli täytetty virheellisesti tai jätetty täyttämättä kokonaan, mutta koska kummallakin meistä oli vain kahdeksan asukkaan kontakti, pystyimme jälkikäteen muistamaan miten virhe lomakkeeseen oli tullut.

Lähdimme laatimaan kyselyiden tulosten perusteella diagrammeja. Teimme kaksi yhteenvedodiagrammia sekä omat diagrammit jokaisesta kysymyksestä. Kun olimme saaneet diagrammit tehtyä, kyselyn tulokset aukenivat myös itselle paremmin. Koska olimme tavanneet kaikki kyselyyn vastanneet asukkaat, tiesimme joitakin tarinoita valintojen takaa. Kirjoitimme asukkaiden lausahduksia muistiin pian kyselyiden tekemisen jälkeen, koska ajattelimme että niiden avulla pystyisimme esittämään kyselyn tuloksia paremmin työntekijöille. Tiesimme että kaikki tulokset eivät ole sitä miltä ne näyttävät, koska valintoihin oli vaikuttaneet vastaajien henkilökohtaiset arvot, elämänhistoria ja tekijät joita ei voi tulkita pelkän kyselylomakkeen tuloksista. Nämä lausahdukset antoivat vastauksia esimerkiksi siihen, miksi asukkaat eivät enää ole osallistuneet yhtä aktiivisesti viriketoimintaan kuin ennen. Tähän vastaukseen ei ollut kysymystä lomakkeessa.

## 7 TULOKSET

Sekä haastattelusta että kyselylomakkeesta saadut tulokset ovat hyödynnettävissä ainoastaan Miljan palvelutaloa koskeviksi. Kummassakaan, haastattelussa eikä kyselylomakkeessa käsitelty viriketoimintaa, resursseja eikä palvelutalotasumista yleisestä näkökulmasta käsin.

## 7.1 Työntekijöiden haastattelu

Vaikka tavoittelimme ryhmämuotoisella haastattelulla luontevaa ja osallistujapainotteista keskustelua, kävi kuitenkin niin, että keskustelu ohjautui suureksi osaksi vetäjän kautta. Kaikki työntekijät osallistuivat keskusteluun aktiivisesti vastailemalla vetäjän esittämiin kysymyksiin, mutta osallistujien välistä keskustelua ei syntynyt toivomallamme tavalla. Videokamera ja nauhoitusvälineet saattoivat osaltaan lisätä jännitystä ja rajoittaa spontaania ja luontevaa keskustelua. Tilanne jännitti myös itseämme ja tämä saattoi heijastua työntekijöihinkin.

Miljan palvelutalossa viriketoiminnan suunnittelu ja järjestäminen on työntekijöiden vastuulla. Viriketoimintaa järjestetään kaksi kertaa viikossa, yleensä iltapäivisin kun hoidolliset työt on tehty ja iltavuorolainen on tullut töihin. Asukkaille ilmoitetaan perjantaisin jaettavassa viikkotiedotteessa seuraavan viikon viriketoiminnan sisältö. Työntekijät sanovat suunnittelevansa mitä toimintaa aikovat seuraavalla viikolla pitää, mutta usein ennen viriketoimintatuokiota ei ole aikaa suunnitella toiminnan sisältöä tarkemmin. Työntekijät toteavat, että aikaa suunnittelulle pitäisi järjestää enemmän.

Haastattelussa kävi ilmi että Miljan palvelutalolla eikä Helsingin lähimmäistyö Milja ry. - yhdistyksellä ole erillisiä varoja viriketoimintaan eikä sen kehittämiseen. Viriketoimintaan on joskus haettu varoja erilaisista rahastoista sekä saatu yleisavustuksia. Avustuksilla on palkattu ulkopuolinen viriketoiminnan vetäjä, esimerkkinä työntekijät kertoivat palkanneensa fysioterapeutin joka kävi vetämässä erilaisia jumppatuokioita. Tähän toimintaan asukkaat olivat osallistuneet aktiivisesti. Kun rahallisen tuen saaminen loppui, työntekijät kertoivat kokeilleensa jatkaa fysioterapeutin ohjaamaa toimintaa pienellä osallistujamaksulla, mutta yksikään asukkaista ei enää ilmestynyt paikalle. Näin ollen ulkopuolisen vetäjän ohjaama toiminta jouduttiin lopettamaan ja työntekijät ovat vastanneet itse viriketoiminnan suunnittelusta ja ohjaamisesta. Muutenkin työntekijät ovat huomanneet, että asukkaat eivät osallistu viriketoimintaan johon liittyy pienikin osallistumismaksu, lukuun ottamatta grillaamista ja lettujen paistoa.

Miljan palvelutalossa on erilaisia mahdollisuuksia käyttää tiloja viriketoimintaan. Tosin tilojen vapaan käytön ajankohta ajoittuu iltapäiviin, koska päivisin kaikki tilat ovat käytössä. Ruokasalia saa käyttää viriketoimintaan, mutta koska monet asukkaista ovat heikkokuuloisia, he kokevat tilan huonoksi sen avaruuden ja keittiöstä kantautuvien äänien vuoksi. Palvelutalossa toimivan päivätoiminnan tiloja saa vapaasti käyttää iltapäivisin kello kolmen jälkeen. Näissä tiloissa asukkaat ovatkin käyneet keskenään

pelaamassa joka ilta. Asukkaat ovat myös toivoneet, että työntekijät jättäisivät päivätoiminnan tilan oven auki iltaisin ja viikonloppuisin. Työntekijät kuitenkin kertoivat, etteivät asukkaat ole käyttäneet tiloja. Talon kellarikerroksessa on kuntosali, jossa ohjataan viikoittain tuolijumppaa. Lisäksi asukkailla on mahdollisuus käyttää vapaasti kuntosalia itsenäiseen harjoitteluun tiettyinä ajankohtina. Asukkaat ovat kertoneet pitävänsä kuntosalista tilana.

Työntekijät kertoivat, että asukkaat usein vertaavat nykyistä viriketoimintaan siihen mitä se on muutamia vuosia sitten ollut. Retkien järjestämisellä on pitkä historia Milja ry:ssä. Ennen palvelutalon valmistumista retkien osallistujamäärät ovat olleet suuria, mutta palvelutalon valmistumisen jälkeen osallistujamäärät ovat romahtaneet. Asukkaat ovat sanoneet, että nyt heillä on niin hyvä olla palvelutalossa, etteivät he halua lähteä sieltä ollenkaan pois. Useita retkisuunnitelmia on jouduttu peruuttamaan. Kuitenkin asukkaat toivovat työntekijöiden järjestävän enemmän retkiä. Työntekijät kertoivat tiivistäen, että kaikki toiminta, mikä vaatii liikkumista, ei enää innosta asukkaita osallistumaan.

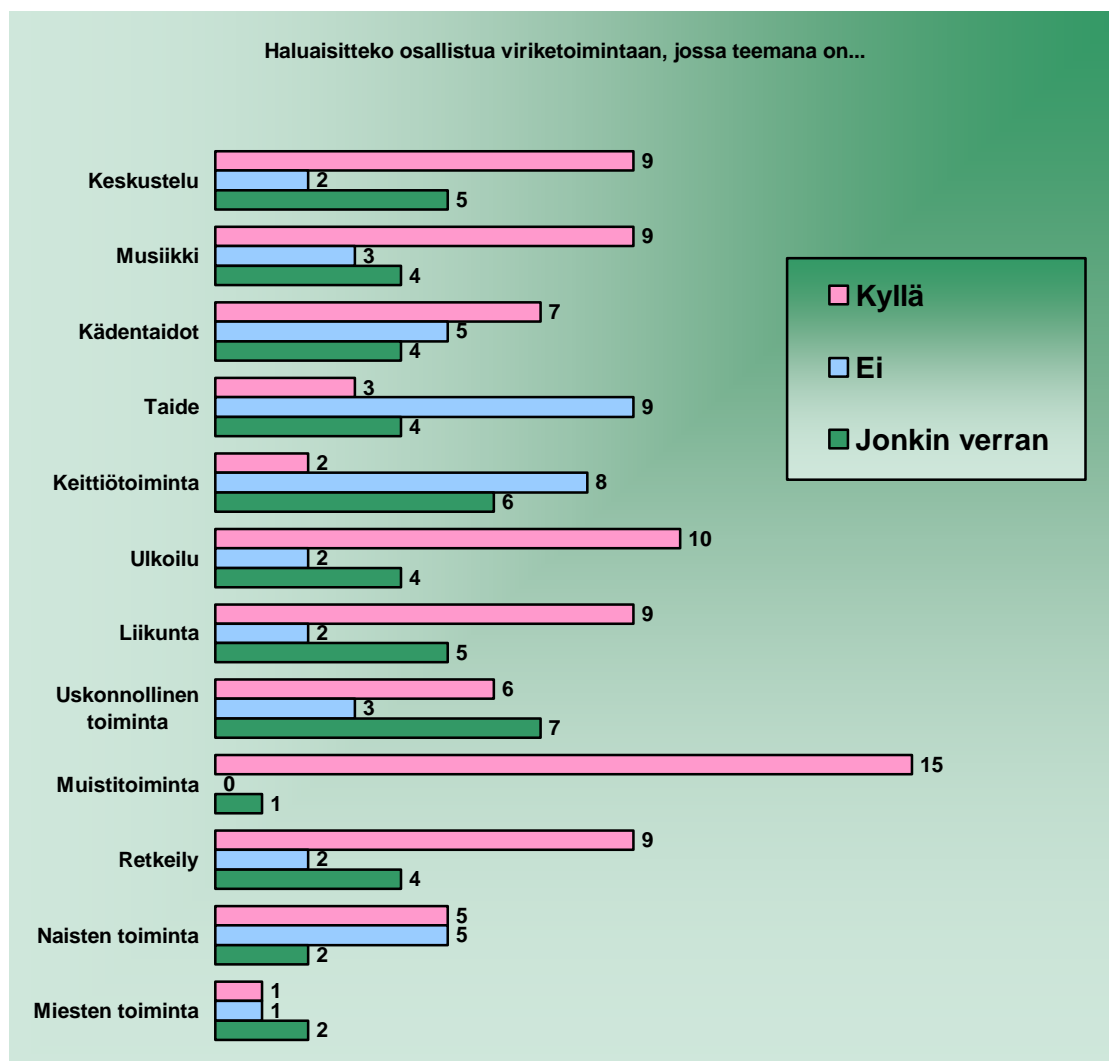
Työntekijät kokevat, että heillä oli ennen enemmän aikaa viriketoiminnan järjestämiselle, koska asukkaiden kunto oli verrattain parempi. Nyt asukkaiden kunto on huonontunut ja hoidollinen työ ja käynnit asukkaiden luokse ovat lisääntyneet. Haastattelussa puhuttiin kuitenkin myös siitä, että vaikka asukkaiden kunto on heikentynyt, heillä on kuitenkin vielä paljon voimavaroja joita he eivät ehkä käytä. Työntekijät olivat sitä mieltä että asukkaita tulisi kannustaa myös keskinäiseen toimintaan, varsinkin kun sitä jossain määrin on jo olemassa peli-iltojen muodossa. Tätä on yritetty mahdollistaa erilaisin keinoin, esimerkiksi järjestämällä tiloja asukkaiden omaan käyttöön.

Haastattelussa tuli selkeästi esille työntekijöiden turhautuminen. Asukkaat valittavat toiminnan vähyydestä, mutta eivät kuitenkaan osallistu järjestettyyn viriketoimintaan. Uusia viriketoimintamuotoja on kokeiltu, mutta silti osallistujamäärät ovat pysyneet alhaisina. Työntekijät kokevat, ettei heillä ole enää motivaatiota kehittää viriketoimintaa, koska eivät saa asukkailta suoraa palautetta tai ehdotuksia paremmasta viriketoiminnasta. Työntekijät sanovat, että heiltä on yksinkertaisesti ideat loppu.

## 7.2 Kyselylomake asukkaille

Kyselylomakkeen tulokset esitämme kahden yhteenvedodiagrammin avulla. Ensimmäisessä diagrammissa (kuvio 1) käy ilmi, kuinka moni vastanneista haluaa osallistua kuhunkin ehdotettuun toimintamuotoon. Vastausvaihtoehdot olivat kunkin toimintamuodon kohdalla kyllä, ei ja jonkin verran. Toisen diagrammin (kuvio 2) avulla

havainnollistamme kuinka tärkeinä vastaajat pitivät niitä toimintoja, joihin he halusivat osallistua (tärkeys-osioon ovat vastanneet ne asukkaat, jotka ovat halunneet osallistua kyseiseen toimintamuotoon vastaamalla kyllä tai jonkin verran). Huomioitavaa on, että kahdessa viimeisessä kysymyksessä vastaajia oli kussakin vähemmän muihin kysymyksiin verrattuna, koska toinen oli suunnattu vain naisille (vastaajia 12) ja toinen miehille (vastaajia 4).



KUVIO 1. Miljan palvelutalon kyselyyn vastanneiden asukkaiden halukkuus osallistua ehdotettuihin viriketoimintamuotoihin.

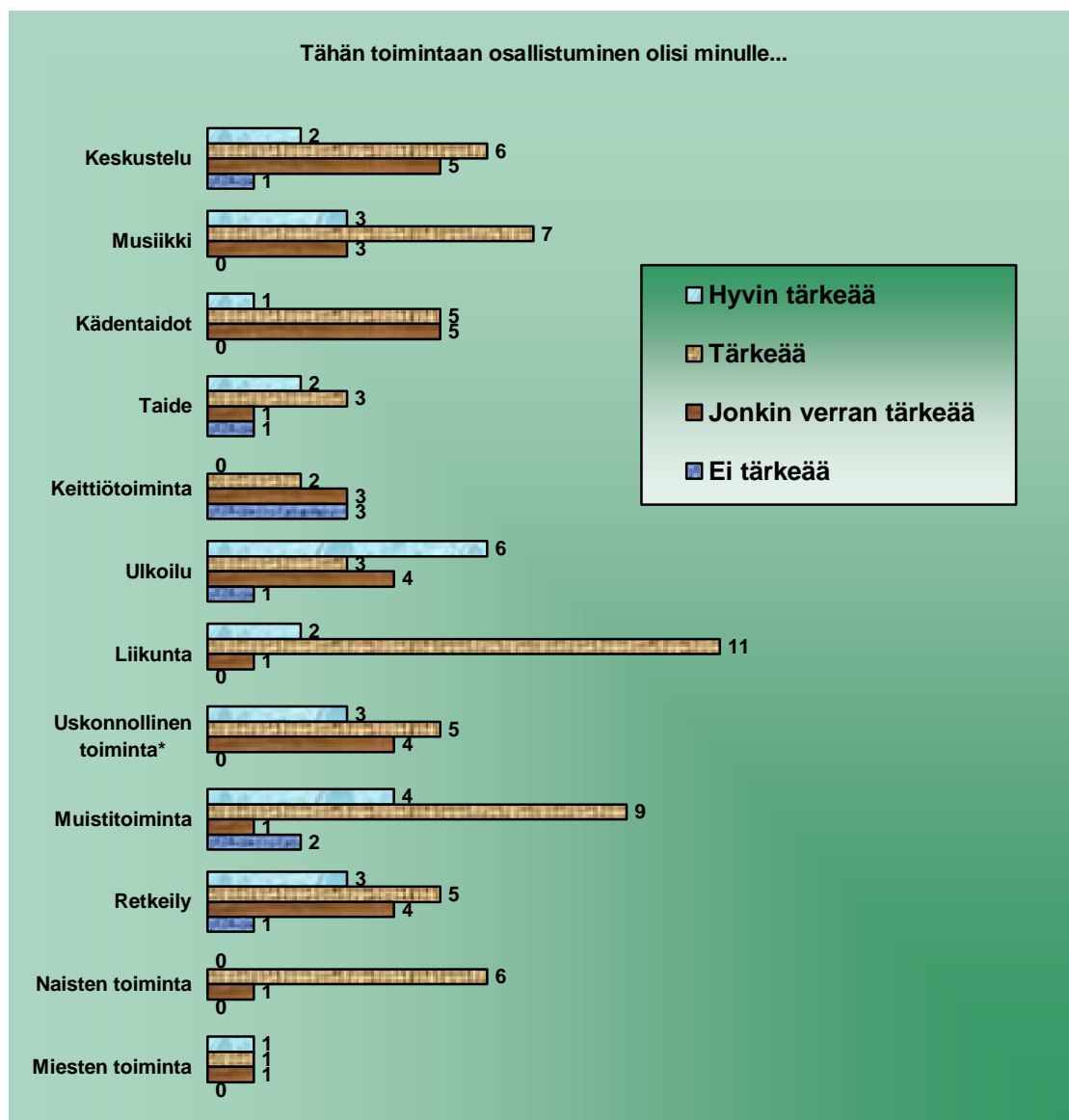
Tuloksista käy ilmi, että suosituimmat toimintamuodot kyselylomakkeeseen vastanneiden asukkaiden keskuudessa olivat muistitoiminta, retkeily, ulkoilu, keskustelu, musiikki ja liikunta (eniten kyllä-vastauksia). Kiinnostavimmiksi retkeilykohteiksi vastaajat valitsivat luontoretket, puutarhat ja teatterikäynnit. Ne vastaajat, jotka halusivat osallistua ulkoilutoimintaan, kokivat kiinnostavimmiksi ulkona kävelyn, ulkopelit ja ulkona istumisen. Muistia kehittävään viriketoimintaan emme olleet antaneet erilaisia vaihtoehtoja, koska tämä toiminnan muoto on hyvin laaja emmekä

kokeneet tarpeelliseksi lähteä esittämään valmiita vaihtoehtoja. Kulttuuri, matkailu ja muistelu olivat vastaajien mielestä kiinnostavimmat keskustelunaiheet. Musiikkipainotteisesta viriketoiminnasta vastaajia kiinnostivat eniten yhdessä laulaminen, musiikkiesitysten kuunteleminen ja levyraati. Liikuntamuodoista vastaajia kiinnosti eniten tuoli- ja keppijumppa, uinti, vesijumppa, jumppa ja kuntosali. Kolme vähiten kiinnostavaa toimintamuotoa olivat taide, keittiötoiminnot ja kädentaidot (eniten ”ei”-vastauksia).

Kysymykseen, jossa piti vastata ”kyllä”, ”ei” tai ”jonkin verran”, tuntui olevan vastaajille melko helppo. Useimmilla oli selkeä mielipide siitä, minkälaiseen toimintaan he haluavat osallistua.

On mainittava, että jotkut kertoivat haluavansa osallistua uskonnolliseen viriketoimintaan, mutta vastasivat ”kyllä” vaihtoehdon sijasta ”jonkin verran”, koska eivät halunneet niin aran ja henkilökohtaisen aiheen saavan aikaan riitaa asukkaiden keskuudessa. Jotkut vastaajista pitivät myös keskustelua arkana viriketoiminnan muotona, varsinkin jos aiheena on esimerkiksi politiikka tai uskonto. Kuulimme myös usean asukkaan kertovan kuinka he haluaisivat vielä osallistua liikuntaan ja ulkoiluun, mutta iän tuomien toimintakyvyn rajoitusten vuoksi he kokivat, etteivät enää pysty näihin toimintoihin osallistumaan. Moni vastaajista toivoi myös pystyvänsä vielä osallistumaan retkille, vaikka kunto onkin huonontunut.

Tärkeys-diagrammi osoittaa, mitä toiminnan muotoja vastaajat pitivät itselleen tärkeinä. Tärkeys-osioon ovat vastanneet ne, jotka ovat valinneet sitä koskevaan toiminnan muotoon ”kyllä” tai ”jonkin verran” vastausvaihtoehdon. Jos johonkin toiminnan muotoon ei ole ollut halukkuutta osallistua, vastaaja on saanut ohittaa sen toiminnon tärkeyskohdan.



\* = yhden vastaajan mielipide puuttuu

KUVIO 2. Vastaajien, jotka haluavat osallistua ehdotettuihin viriketoiminnan muotoihin, kokemus kyseisen toiminnan tärkeydestä itselleen.

Tärkeimpinä (vastausvaihtoehto hyvin tärkeää tai tärkeää) toiminnan muotoina vastaajat pitivät ulkoilua, liikuntaa, muistitoimintaa, retkeilyä, musiikkia ja uskonnollista toimintaa. Myös naisille tarkoitettua toimintaa pidettiin tärkeänä. Vähiten tärkeänä toimintana asukkaat pitivät keittiötoimintaa. Monet kertoivat, että enää ei jaksaa kiinnostua keittiötoiminnasta, sitä kun on koko elämänsä joutunut tekemään.

Tässä osiossa joillakin asukkailla oli vaikeaa löytää omaa mielipidettään vastaava kohta. Valitessaan toiminnan tärkeyttä itselleen, huomasimme että useat vastaajat arastelivat valita ”hyvin tärkeää” -kohdan. Sen sijaan he rastittivat ”tärkeää” tai ”jonkin verran tärkeää” kohdat, vaikka keskustelussa ilmaisivat toiminnan olevan heille hyvin tärkeää. Jotkut asukkaat sanoivat että jokin toiminto olisi heille hyvin tärkeää, mutteivät

viitsi laittaa sitä vaihtoehtoa koska huonontuneen kuntonsa vuoksi eivät voi siihen enää osallistua. Niinpä tähän kohtaa asukas saattoi vastata esimerkiksi tärkeää tai vain jonkin verran tärkeää. Yritimme kannustaa asukkaita laittamaan sen vaihtoehdon mikä tuntuu oikeimmalta, eikä antaa muiden tekijöiden, esimerkiksi heikentyneen kunnon, vaikuttaa vastaukseen. Tulosten julkistamistilanteessa mainitsimme tämän asian myös työntekijöille, koska nimenomaan toimintaa muokkaamalla ja porrastamalla nämäkin asukkaat voisivat taas osallistua itselleen tärkeään toimintaan.

Työmme tulokset tuovat näkyviin myös niiden ihmisten mielipiteet, joita viriketoimintaan osallistuminen ei kiinnosta. Pidämme tätä tulosta yhtä tärkeänä kuin tietoa siitä mihin toimintoihin asukkaat haluavat osallistua. Myös palvelutalon työntekijöille tämä on tärkeää tietoa viriketoimintaa suunniteltaessa.

Julkistimme työmme tulokset palvelutalo Miljassa pitämässämme tilaisuudessa, jossa olivat läsnä palvelutalon asukkaat ja työntekijät. Esitimme tilaisuudessa yhteenvetodiagrammit sekä halukkuudesta osallistua ehdotettuihin toimintamuotoihin, sekä diagrammin josta käy ilmi kunkin toiminnan tärkeys vastaajalle. Toimimme myös esille kyselyyn vastanneiden lausahduksia, koska joitain tuloksia pystyi perustelemaan paremmin, kun raotti hieman sitä mitä asukkaat olivat kyselyiden tekotilanteessa kertoneet.

Tilaisuudessa tunnelma oli selvästi intensiivinen, asukkaat nyökyttelivät kertoessamme työn tuloksia. Tilaisuuden jälkeen työntekijät kertoivat, että he aikovat käyttää työmme tuloksia hyödykseen suunnitellessaan ensi vuoden viriketoiminnan sisältöä. He kertoivat myös että resursseja viriketoiminnalle on hieman lisätty ensi vuodeksi.

### 7.3 Haastattelun ja kyselylomakkeen luotettavuus

Haastattelusta saamiamme tuloksia voidaan pitää hyvin luotettavina. Valitsimme haastattelijaksi tietoisesti meistä kahdesta rauhallisemman ja tilaa antavamman persoonan, joten kaikilla haastatteluun osallistuneista oli mahdollisuus kertoa mielipiteensä. Monet niin sanotut hiljaiset hetket haastattelun aikana antoivat työntekijöille mahdollisuuden jatkaa muiden ajatuksia, ja jotkut aiheet saivatkin jatkoa hieman kiusallisista pysähtyneistä hetkistä huolimatta. Luotettavuutta lisää myös se, että työntekijöillä oli mahdollisuus tutustua haastattelun teemoihin etukäteen. Haastattelu antoi tietoa myös monista eri näkökulmista, koska paikalla oli toiminnanjohtaja, vastaava hoitaja sekä lähihoitajia.

Mielestämme onnistuimme haastattelun teemojen laatimisessa sekä kysymystenasettelussa. Suunnittelemamme kysymykset osoittautuivat hyviksi herättäen keskustelua. Saimme lähes kaiken sen tiedon mitä tarvitsimme ja ainoastaan muutamaa asiaa jouduimme jälkikäteen varmistamaan työntekijöiltä.

Oli hyvä että panostimme haastattelun nauhoittamiseen. Emme kumpikaan saaneet käyttöömmme kasettisoitinta, joten videotallenne oli korvaamaton haastattelun tuloksia purkaessa.

Kyselylomakkeessa oli muutamia kohtia, joiden luotettavuutta jouduimme jälkikäteen pohtimaan. Ohjeistimme asukkaita niin, että jos jokin toiminnan muoto ei kiinnosta, sen kohdan yli voi hypätä. Joidenkin asukkaiden kohdalla kävi kuitenkin niin, että he olivat vastanneet joihinkin toiminnan muotoihin että eivät halua osallistua, mutta olivat erehdyksessä kuitenkin vastanneet kohtaan jossa määritellään juuri tuon toiminnan tärkeys. Pystyimme kuitenkin muistamaan miten virhe oli käynyt, joten jätimme vain tämän toiminnan muodon tärkeys-kohdan huomioita.

Lisäksi olimme laatineet kyselylomakkeeseen kohdan jossa kysyimme, paljonko vastaaja olisi valmis maksamaan joko ulkopuolisesta viriketoiminnan vetäjästä tai viriketoimintaan tarvittavista materiaalmaksuista. Hyvin pian lomakkeiden täyttötilanteissa huomasimme, että tämä kysymys oli huonosti suunniteltu. Jotkut asukkaat olisivat esimerkiksi voineet maksaa retkistä, mutta eivät materiaaleista. Kun huomasimme kysymyksen ristiriitaisuuden, osalle asukkaista ehdimme ohjeistaa, että tämän kohdan voi jättää täyttämättä. Jotkut asukkaat ehtivät sen kuitenkin täyttää. Päätimme jättää tämän kysymyksen vastaukset kokonaan huomioitta analysoinnissa, koska niistä saatu tieto oli ristiriitaista emmekä olisi voineet saada luotettavaa tietoa.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOMAHDOLLISUUDET

Kaikki asukkaat, joille teimme kyselyn, ottivat meidät hyvin vastaan. Itsellemme jäi tunne, että asukkaat todella haluavat osallistua erilaiseen järjestettyyn toimintaan, vaikka monet sanoivatkin että iän myötä kunto on heikentynyt eikä osallistuminen ole enää samanlaista kuin ennen. Tuntuu siltä, että asukkaat mieluummin tyytyvät siihen, etteivät voi enää osallistua viriketoimintaan, kuin että lähtisivät antamaan siitä työntekijöille kritiikkiä. Työmme kuitenkin osoitti että halukkuutta osallistumiseen on.

Eniten kiinnostusta herätti liikunta, ulkoilu, retkeily, muistitoiminta, musiikki ja keskustelu. Muistia kehittävää toimintaa palvelutalossa on jo järjestetty, ja siihen



asukkaat osallistuvat monilukuisina. Työntekijöiden tulisikin nyt suunnitella asukkaita eniten kiinnostavia toimintoja niin, että myös ne, jotka kokevat kuntonsa huonontuneen, pääsisivät osallistumaan. Näitä toimintoja kuitenkin useat vastaajat pitivät tärkeinä. Pihaa voisi käyttää enemmänkin, jos kävely tuntuu asukkaiden mielestä liian raskaalta. Joku vastaajista sanoi, että retkien ei tarvitsisi olla kummoisia, automatka kahvilaan ja takaisin riittäisi hyvin. Juuri tämänkaltaisen retkeilytoiminta olisi sellaista, jossa ei olisi liian suuri kynnyks huonokuntoisimmillakaan lähteä mukaan.

Laadimme työntekijöille virikekansion, johon avasimme työmme tulokset. Liitimme kansion myös teoriaa toiminnan merkityksellisyydestä ja huomioon otettavia asioita viriketoimintaan motivoitumisen kannalta. Huomioimme myös seikat jotka auttavat työntekijöitä suunnittelemaan toimintaa niin että asukkaat alkaisivat käymään viriketoiminnassa säännöllisesti. Halusimme virikekansiolla myös kannustaa työntekijöitä käyttämään viriketoiminnan suunnittelussa ja sen ohjaamisessa omia vahvuuksiaan.

Kyselyn vastauksista jäi tuntuma, että toiminnan johon asukkaat haluavat osallistua, tulisi olla jollain tavalla hyödyllistä. Tämän ikäpolven ihmiset ovat tottuneet toimimaan jonkin tavoitteen tai jopa pakotteen vuoksi, eivätkä he ole ehkä harrastaneet siinä määrin missä nykyään harrastetaan. Viriketoiminnalla voidaan edistää hyvää elämänlaatua, mutta toiminnassa tulee silloin panostaa merkityksellisyyteen ja tavoitteellisuuteen. Tavoitteet lisäävät elämän mielekkyyttä ja elämän tarkoituksellisuutta (Heikkinen 2002, 120). Tässä kohtaa palaamme aiemmin toteamaamme, että usein ikääntyneillä myös vapaa-ajan toiminnot saavat työnomaisia piirteitä. Tämänlaiseen toimintaan he ovat tottuneet, joten tämänkaltaisesta toiminnasta saattaa löytyä myös henkilökohtainen merkitys ja toiminnan motivaatio.

Kun ikäihmisille suunnitellaan yksilöllisiä palveluita, saatetaan tehdä helposti virhetulkintoja yksilön toimintakykyisyyden ja tarpeiden suhteen (Heikkinen 2002, 39). Vaikka työmme toi yksilötason tietoa mielekkästä toiminnasta ja sen merkityksestä se ei kuitenkaan kerro sitä, miten elämäkokemukset, arvot ja tunne omasta toimintakyvystä vaikuttavat ihmisen tekemiin valintoihin. On tärkeää, että työmme tuloksiin ei tyydytä sellaisenaan vaan niitä lähdetään purkamaan auki yksilötasolla. Kun työntekijät aloittavat viriketoimintaryhmää, ensimmäisellä kerralla voisi hyvin käyttää aikaa siihen, että asukkaiden annetaan itse ideoida juuri tämän viriketoiminnan sisältöä tarkemmin. Teema olisi jo valmiiksi mietitty. Kaikki ideat kirjataan muistiin, ja viriketoimintaa ohjaava työntekijä tekee ehdotuksista yhteenvedon. Tämä yhteenvetolista voidaan laittaa vaikka ilmoitustaululle, josta jokainen saa lukea mitä

juuri tässä ryhmässä tultaisiin tekemään. Listan viereen voi laittaa palautelaatikon, johon halukkaat saavat anonyymeinä laittaa henkilökohtaista palautetta yhteenvetolistassa olevista suunnitelmista. Yhdessä suunniteltaessa kaikki eivät välttämättä uskalla tuoda esiin henkilökohtaisia mielipiteitään, joten palautelaatikko mahdollistaisi kaikenlaisien mielipiteiden esilletuomisen. Näin viriketoimintaryhmän vetäjä saa monenlaista palautetta siitä, mitä asukkaat todella toiminnalta haluavat, ja toiminnan sisältöä on helpompi lähteä suunnittelemaan asukkaiden toiveiden mukaisesti.

Jatkomahdollisuutena työllemme voisi olla myös toinen opinnäytetyö, jossa haastattelemalla muutamia asukkaita voisi selvittää henkilökohtaisia merkityksiä sekä arvoja ja aiempia elämänkokemuksia toimintaan liittyen.

## 9 POHDINTA

Ikääntyneet ovat meille molemmille se ikäryhmä, jonka parissa haluamme valmistuttuamme työskennellä, joten palvelutalo ympäristönä oli meitä motivoiva ja ammatillisuuttamme kehittävä. Miljan palvelutalon kanssa työskentely oli sujuvaa, työntekijät olivat joustavia kaikkeen opinnäytetyöhön liittyvässä, kuten aiheen valinnassa ja aikatauluissa. Haasteena yhteisen idean työstämisessä oli, ettei Miljan palvelutalossa ole saatavilla toimintaterapiapalveluita. Idean saatuaamme jouduimme siis itse yhdistelemään sekä heidän tarpeitaan että omaa toimintaterapeuttista näkökulmaamme. Viriketoiminta toimintaterapian opinnäytetyön aiheena oli haastava, koska perinteinen viriketoiminta tarkoittaa lähinnä mielen virkistystä ja puuhastelua ja se poikkeaa monilta osin toimintaterapiassa käytettävästä terapeuttisesta toiminnasta. Halusimme kuitenkin tarttua aiheeseen, koska työntekijät vaikuttivat hyvin motivoituneilta kehittää viriketoimintaa ja koimme että oma näkökulmamme toiminnan merkityksellisyydestä ja terapeuttisesta käytöstä voisi olla työntekijöille hyvä työkalu viriketoiminnan kehittämisessä. Koimme myös viriketoiminnan olevan iso osa asukkaiden elämänlaatua. Koko ajan työtä tehdessä pohdimme kuitenkin tämän työn toimintaterapeuttisia elementtejä.

Aloittaessamme opinnäytetyön tekemistä meitä askarrutti, kuinka uskallamme ottaa työssämme kantaa Miljan palvelutalon asioihin niin, ettemme loukkaa tai arvostele työntekijöitä tai asukkaita. Pohdimme miten työntekijät kokevat kyselemisemme, kun tulemme talon ulkopuolelta. Yhteistyö on kuitenkin sujunut koko prosessin ajan hyvin. Olemme molemmin puolin olleet yhteydessä toisiimme ja olemme säännöllisesti informoineet Miljaan missä vaiheessa työmme kanssa milloinkin menemme.

Halusimme saada kokemusta tutkimuksellisten menetelmien käytöstä opinnäytetyössä. Kyselylomakkeen laatiminen oli haastavaa, koska teimme sen alusta loppuun asti itse eikä meillä ollut mitään valmista mallia lomakkeen laadintaan. Keräsimme teorian tietoa, tutustuimme aiemmin tehtyihin kyselylomakkeisiin ja mietimme mitä asioita haluamme saada selville. Käytimme tähän runsaasti aikaa, sillä koko opinnäytetyön onnistumisen kannalta oli tärkeää, että osaisimme tehdä kysymykset, joilla saisimme tarvitsemaamme tietoa. Koska palvelutalon viriketoiminnan kannalta oleellisia toiminnan muotoja oli niin paljon, oli väistämätöntä, että kyselylomakkeesta tuli monisivuinen. Emme halunneet karsia kysymyksiä pois, joten panostimme lomakkeen ulkoasuun. Pyrimme tekemään siitä selkeän ja pituudesta huolimatta helppo- ja nopeatäyttöisen. Mielestämme onnistuimme tässä hyvin.

Tutkimuksellisen teorian maailmassa tutkimuskysymyksemme, mikä asukkaita motivoi, oli muutamaa otteeseen hukassa. Olimme hukkua tutkimuksen teoriaan, mutta kun istuimme hetkeksi alas ja mietimme, mikä on työmme kannalta tärkeää, onnistuimme taas palaamaan tutkimuskysymystämme palveleville raiteille.

Lomakkeen kysymyksiä miettiessä valitsemiimme vaihtoehtoihin saattoi vaikuttaa ennakkokäsityksemme naisten ja miesten rooleista sekä yleisesti ikääntyneistä. Valitsimme vain naisille ja miehille tarkoitettuihin kysymyksiin melko perinteisiä vaihtoehtoja. Vasta myöhemmin raporttia kirjoittaessamme tuli mieleen, että olisimme voineet kysyä asukkaiden halukkuutta tutustua ja harjoitella esimerkiksi tietokoneen ja internetin käyttöä. Miljassa kun on asukkaiden käytössä tietokonekin. Uskonnollista viriketoimintaa koskevassa kysymyksessä emme ottaneet huomioon, että asukkaissa olisi voinut olla eri uskontokuntiin kuuluvia henkilöitä.

Koimme saaneemme hyödyllistä tietoa opinnäytetyömme myötä. Tulokset antoivat selkeitä suuntaviivoja työntekijöille siitä, minkä toimintojen kautta viriketoimintaa olisi hyvä lähteä kehittämään asukkaille mielekkäämmäksi. Oli myös hyvin selkeää minkälaiseen toimintaan asukkaat eivät halua osallistua. Uskomme että työmme tulokset ovat hyödyllisiä ja käyttökelpoisia työntekijöiden käyttöön.

Joutuimme tekemään opinnäytetyömme melkoisessa kiireessä. Noin puolessa vuodessa etenimme ideapaperista valmiiseen opinnäytetyöhön. Tämä vaikutti eniten opinnäytetyön raportin kirjoittamiseen. Kävimme samaan aikaan harjoittelussa joten raportin kirjoittaminen ajoittui enimmäkseen ilta- ja yöaikaan.

Raportin kirjoittaminen osoittautui meille melko haastavaksi. Huomasimme omaavamme hyvin erilaiset tavat sisäistää kokonaisuuksia ja tuottaa tekstiä. Toisella meistä on kaaosteoriamaainen lähestymistapa asioihin, eli asiaa kerätään niin kauan kunnes tietoa on jo liiaksikin. Sitten tiedon palasia lähdetään järjestelemään omiin kokonaisuuksiinsa. Toinen meistä taas haluaa keskittyä kerrallaan yhteen suurempaan kokonaisuuteen ja syventyä siihen ajan kanssa. Huomasimmekin pian, että meille paras tapa kirjoittaa raporttia oli jakaa osioita, joita sitten kumpikin kirjoitti omassa rauhassaan ja omalla tyylillään. Tasaisin väliajoin tapasimme ja nivoimme yhteen siihen mennessä aikaansaamiamme tekstejä.

Vaikka opinnäytetyön tekeminen parityönä oli haasteellista, se oli myös antoisaa. Oli mielenkiintoista vaihtaa ajatuksia opinnäytetyöhömmme liittyvistä asioista. Suuri osa opinnäytetyötämme olikin yhdessä käytyä keskustelua. Kävimme syväluotaavia keskusteluita ikääntymisestä, ikääntyneitä motivoivasta toiminnasta, nyky-yhteiskunnasta, ja Suomessa olevista palvelujärjestelmistä. Ajattelemme, että oman ikäpolvemme edustajan saattaa olla vaikeaa järjestää ikäihmisille motivoivaa viriketoimintaa. Itse olemme tottuneet harrastamaan vapaa-ajallamme, ja nämä harrastukset saattavat toimia hyvänä vastapainona työlle tai opiskelulle. Luovuus ja oman itsensä toteuttaminen on monen vapaa-ajallaan harrastavan tavoite. Ikääntynyt sukupolvi on elänyt toisenlaisessa todellisuudessa. Usein heidän vapaa-aikansakin on täyttynyt työteliäisyydestä, perheelle on ollut pakko saada ruokaa ja vaatteita kellonajasta huolimatta. Aikaa ei ole ollut itselle samalla tavalla kuin tänä päivänä, eikä eroa työajalle ja vapaa-ajalle tehty välttämättä samalla tavalla kuin nykyään. Kuten selvityksemme tuloksetkin osoittivat, useimmat vastaajat motivoituvat viriketoiminnasta, josta saa jotain konkreettista hyötyä. Koemme molemmat, että ikääntyneiden asema nyky-yhteiskunnassamme on haastava, ja se on muuttunut paljon kuluneiden vuosikymmenien aikana. Nyt tulevina kuntoutuksen ammattilaisina joudumme kohtaamaan erot ikääntyneen sukupolven ja oman sukupolvemme välillä.

Katso elämää rauhassa, älä kiirehdi suotta.

Kasvaa päiviesi puu vielä monta vuotta.

Ota juuristasi voimaa ja levitä se lehtiin,

siksihän puunjuuret vahvoiksi tehtiin.

Tinttu

## LÄHTEET

- Airila, Aira 2002: Vanhusten viriketoiminnan perusteet – opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio. SLU-paino. Helsinki.
- Airila, Aira 2003: Virikkeet pitävät yllä toimintakykyä. Teoksessa Manninen (toim.): Kuntouttavaa kotielämää – kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Loimaan kirjapaino Oy.
- Anttila, Pirkko 2005: Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Akatiimi Oy. Hamina.
- Bundy, Anita C.1993: Assesment of Play and Leisure, Delineation of the Problem. American Journal of Occupational Therapy (AJOT), vol. 47.
- Christiansson, Toini 1994: Elintasosta elämänlaatuun – hyvinvoinnin ulottuvuudet vanhustutkimuksen näkökulmasta. Teoksessa Uutela, Antti – Ruth, Jan-Erik (toim.): Muuttuva vanhuus. Gaudeamus. Tammer-Paino Oy. Tampere.
- Heikkinen, Eino - Marin, Marjatta (toim.) 2002: Vanhuuden voimavarat. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.
- Heimonen, Sirkkaliisa – Voutilainen, Päivi (toim.) 2001: Dementoituvan hoitopolku. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tampere.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.
- Holma, Tupu (toim.) 2003: Toimintaterapianimikkeistö 2003. Suomen kuntaliitto. Helsinki.
- Jyrkämä, Jyrki 2003: Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Marin, Marjatta – Hakonen, Sinikka (toim.): Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. PS-kustannus. WS Bookwell Oy. Juva.
- Kielhofner, Gary 2002: Model of Human Occupation. Theory and Application. Third Edition. Williams & Wilkins. Baltimore.
- Koponen, Meini 1998: Näkemys ihmisestä. Teoksessa Holvikivi, Johanna (toim.): Toimintaterapia - tie omatoimisuuteen. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Saarijärvi.
- Koskinen, Simo - Aalto, Leena - Hakonen, Sinikka - Päivärinta, Eeva 1998: Vanhustyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Lehtilä, Merja – Launiainen, Helena – Humasti, Tuula (käännös) 1996: Inhimillisen toiminnan malli, katsaus nykykäsitteisiin. Toimintaterapeutti 1/1996 A-K.
- Lipponen, Mirja 2004: Asenteet vanhuksiin ja vanhuuteen. Vanhuus – koko eletyn elämän heijastuma. Teoksessa Noppari, Eija – Tanttinen, Marja-Terttu (toim.): Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Diakonia – ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 23. Multiprint Oy. Helsinki.
- Mosey, Anne 1996: Psychosocial Components of Occupational Therapy. Lippincott-Raven Publishers. Philadelphia. Pennsylvania. United States of America.

Palveluasuminen. Ympäristöministeriö. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.03.2004. <<http://www.asuminen.fi/?path=7,12,358>>. Luettu 15.8.2006.

Päivärinta, Eeva 1996: Palvelutalojen elämänlaatua etsimässä – palveluasuminen asukkaiden kuvaamana. Stakes sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Raportteja 198. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Pötsönen, Riikka - Välimaa, Raili (toim.) 1998: Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Jyväskylän yliopistopaino ja ER-paino Oy. Jyväskylä.

Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) 2005: Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Salminen, Jukka – Pelkonen, Risto – Heimonen, Sirkkaliisa ym. 2003: Kuntouttavaa kotielämää, kuntoa arjen toimista ja apuvälineistä ikäihmisille. Loimaan kirjapaino Oy.

Sarvimäki, Anneli 1998: Vanhusten elämänlaatu hoitotyön haasteena. Teoksessa Parviainen, Tuire (toim.): Näkökulmia vanhusten hoitotyöhön. Kirjayhtymä Oy. Helsinki. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Tanttinen, Marja-Terttu 2004: Haluan elämänlaatua vanhuuteen. Suomen potilasliiton vanhuskorttikampanjan tarkoitus ja keskeiset tulokset. Teoksessa Noppari, Eija – Tanttinen, Marja-Terttu (toim.): Arvokas vanhuus ja vanhustyön arvostus. Diakonia – ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 23. Multiprint Oy. Helsinki.

Tenkanen, Raija 2003: Kotihoidon yhteistyömuotojen kehittäminen ja sen merkitys vanhusten elämänlaadun näkökulmasta. Väitöskirja. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopistopaino. Rovaniemi.

Townsend, Elizabeth - Stanton, Sue - Law, Mary ym. 1997: Enabling Occupation: an Occupational Therapy Perspective. CAOT Publications ACE. Ottawa.

Tuomisto, Tero 2005: Milja on kymmenvuotias, Koillis-Helsingin lähimmäistyö Milja ry 1995–2005. T-paja 9.05. Helsinki.

Yrjölä, Ilona 2000: Asukkaiden ja työntekijöiden ajatuksia palvelutalonsa virkistystoiminnasta. Opinnäytetyö. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

## LIITTEET

### LIITE 1

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia  
Sosiaali- ja terveysala  
Toimintaterapia

9.5.2006

Jonna Heimonen  
044-0327579  
jonna.heimonen@edu.stadia.fi  
Minna Lomma  
040-5773521  
minna.lomma@edu.stadia.fi

## TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ

Olemme Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa opinnäytetyötä tekeviä toimintaterapeuttipiskelijoita. Työmme tarkoituksena on selvittää Miljan palvelutalon viriketoiminnan kehittämismahdollisuuksia. Aineiston keruumenetelmänä käytämme ryhmämuotoista haastattelua työntekijöille sekä kyselylomaketta asukkaille. Työntekijöiden haastattelu nauhoitetaan ja videoidaan luotettavuuden varmistamiseksi. Aineiston keruun suoritamme kevään/kesän 2006 aikana. Pyydämme luvan selvitykseen osallistumisesta jokaiselta asukkaalta henkilökohtaisesti. Julkistamme Miljan palvelutalossa työmme tulokset syksyllä 2006 sekä raportoimalla kirjallisesti että suullisesti esitettynä tilaisuudessa johon tulevat palvelutalon asukkaat ja henkilökunta. Lisäksi julkistamme valmiin opinnäytetyömme koulullamme loppusyksyllä 2006. Tutkimusaineistoa käsittelemme ehdottoman luottamuksellisesti eikä selvitykseen osallistuvien henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa. Tuhoamme nauhoitteet käsiteltyämme aineiston.

Pyydämmekin nyt Milja Ry:ltä lupaa tehdä selvitys viriketoiminnan kehittämismahdollisuuksista Miljan palvelutalossa

-----  
Paikka ja aika

Allekirjoitus

Kysymme myös, voimmeko käyttää sekä Milja Ry:n että Miljan palvelutalon nimeä työssämme?

-----  
Paikka ja aika

Allekirjoitus

## Ryhmähaastattelu 7.4.2006

Hei kaikille. Tämän ryhmähaastattelun tarkoituksena on siis kerätä tietoa Miljan viriketoiminnasta ja resursseista. Meitä kiinnostaa myös teidän työntekijöiden työnkuvat ja mielipiteet talon virkistystoiminnasta ja sen kehittämisestä. Näiden saamiemme tietojen pohjalta teemme siis asukkaille tarkoitetun kyselylomakkeen, jolla kartoitamme asukkaiden toiveita ja mielipiteitä talon virkistystoiminnan kehittämisestä. Asukkaille tarkoitetun kyselyn tulemme toteuttamaan toukokuussa 2006.

Meidän opinnäytetyömme tarkoitus ei ole arvostella talon viriketoimintaa, vaan kartoittaa kehitysmahdollisuuksia.

Tämä tilaisuus siis nauhoitetaan, jotta saisimme tiedon itsellemme mahdollisimman totuudenmukaisena eikä tiedon tulkitsemiselle jäisi varaa. Tarkoitus on että aiheesta käydään vapaata keskustelua teidän työntekijöiden kesken valmiita teemoja mukaillen. Meillä ei ole näistä aiheista mielipiteitä, eli teidän ajatuksia tässä vain keräillään J

### Haastattelun teemat

#### Viriketoiminta Miljassa ennen ja nyt

- Ø Minkälaista viriketoimintaa Miljan palvelutalossa on ja on ollut?
- Ø Kuka viriketoimintaa ohjaa/on ohjannut?
- Ø Miten palvelutalon asukkaat ovat kokeneet palvelutalon viriketoiminnan?
- Ø Minkälaista palautetta palvelutalon asukkailta on tullut talon viriketoiminnasta?
- Ø Onko viriketoimintaa toteutettu ryhmä- vai yksilömuotoisena?
- Ø Kenen toimesta viriketoiminta on aloitettu?
- Ø Missä tiloissa viriketoiminta tapahtuu / on tapahtunut?
- Ø Ovatko palvelutalon asukkaat osallistuneet viriketoimintaan aktiivisesti?

#### Milja Ry:n resurssit

- Ø Onko resursseja kehittää talon viriketoimintaa?
- Ø Mistä raha viriketoimintaan tulee (yhdistys/asukkaat/avustukset)?
- Ø Onko viriketoiminnan kehittämiseen varoja?
- Ø Miten/kuka/ketkä rahojen käytöstä päättää?
- Ø Onko varojen käytöllä vuosibudjetti?
- Ø Onko olemassa erillistä "rahastoa" viriketoiminnalle?



Miljan palvelutalon ja työntekijöiden resurssit

- Ø Kenen työnkuvaan kuuluu viriketoiminnasta vastaaminen?
- Ø Onko työntekijöiden työajassa huomioitu mahdollisuutta järjestää ja toteuttaa viriketoimintaa? Onko resursseja kehittää talon viriketoimintaa?
- Ø Minkälainen on palvelutalon työntekijöiden motivaatio viriketoiminnan kehittämiseen ja toteutukseen?
- Ø Minkä muotoisena viriketoimintaa on mahdollista järjestää (esim. 1 kerta/viikko)
- Ø Käytetäänkö viriketoiminnan järjestämiseen tai toteutukseen ulkopuolisia tiloja tai vetäjiä?
- Ø Onko palvelutalossa asianmukaisia tiloja käytettävissä viriketoiminnalle?

Viriketoiminta

- Ø Mitä viriketoiminta teidän mielestänne on?
- Ø Miten te työntekijät haluaisitte palvelutalon viriketoimintaa kehitettävän?
- Ø Minkälaista viriketoimintaa haluaisitte taloon?

## ASUKASKAHVI T 11.5.2006

### Toimintaterapeutti

Kuntoutusta, jossa asiakkaalle merkityksellä toiminnalla edistetään toimintakykyä.

### Opinnäytetyö

Opiskelujen loppuvaiheessa tehtävä lopputyö, joka tehdään työelämän tarpeeseen.

#### Mitä?

- Ø opinnäytetyössämme selvitämme Miljan palvelutalon viriketoiminnan kehitysmahdollisuuksia
- Ø työemme tuottaa tietoa työntekijöille viriketoiminnan kehittämiseksi

#### Miksi?

- Ø tämä työ tehdään teitä asukkaita ja työntekijöitä varten
- Ø toimintaterapeuttiopiskelijoina olemme kiinnostuneet toiminnasta ja sen merkityksestä
- Ø viriketoiminta on merkityksellistä ja elämänlaatua lisäävää
- Ø mielestämme on tärkeää, että viriketoiminta on asukkaidensa näköistä

#### Miten?

- Ø perehtyminen palvelutalon toimintaan
- Ø ryhmähaastattelu työntekijöille, jotta saamme tietää Miljan palvelutalon käytössä olevia resursseja viriketoiminnalle
- Ø kyselylomake asukkaille
- Ø tulosten julkistaminen Miljan tiloissa, sekä tulosten kirjallinen raportointi (molemmat syksyllä 2006)

#### Mitä aiotaan saada aikaan?

- Ø minkälaista viriketoimintaa asukkaat haluavat
- Ø mielekästä ja motivoivaa viriketoimintaa
- Ø työemme tuottaa tietoa työntekijöille siitä miten asukkaat haluaisivat viriketoimintaa kehittää

## Opinnäytetyö Miljan palvelutalossa

Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita Helsingin ammattikorkeakoulusta ja teemme nyt opinnäytetyötämme yhteistyössä Miljan palvelutalon kanssa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää asukkaiden ja henkilökunnan kehitysehdotuksia palvelutalon viriketoiminnan suhteen. Haluamme työmme kautta antaa jokaiselle mahdollisuuden vaikuttaa ja antaa työntekijöille välineitä viriketoiminnan kehittämiseksi. Työmme tarkoituksena on tuoda esiin yksilöllisiä toiveita ja kehitysehdotuksia. Jokaisen mielipide on tärkeä.

Teemme kyselyt tuoko-kesäkuussa 2006, ja julkistamme tulokset palvelutalo Miljassa syksyllä 2006.

Keräämme tiedot kyselylomakkeiden avulla, joiden täyttämässä autamme tarvittaessa. Kyselyt tehdään ja käsitellään nimettöminä sekä meitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Tulemme esittäytymään ja kertomaan asiasta tarkemmin asukaskahveille 11.5.2006 klo 14.

Näkemisiin ja aurinkoisin terveisin,  
Jonna Heimonen 044-0327579  
Minna Lomma 040-5773521



Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia  
Sosiaali- ja terveysala  
Toimintaterapia

9.5.2006

Jonna Heimonen  
044-0327579  
jonna.heimonen@edu.stadia.fi  
Minna Lomma  
040-5773521  
minna.lomma@edu.stadia.fi

### TUTKIMUSLUPA

Allekirjoittanut on lupautunut tulemaan mukaan Jonna Heimosen ja Minna Lomman vuonna 2006 toteuttamaan opinnäytetyöhön, joka selvittää Miljan palvelutalon viriketoiminnan kehittämismahdollisuuksia. Allekirjoittanut on myös antanut luvan käyttää selvityksessä kerättyä aineistoa (täytetyt kyselykaavakkeet) opinnäytetyössä. Kyselylomakkeet käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti sekä nimettöminä.

-----  
Paikka ja aika

Allekirjoitus

-----  
Nimen selvennys

## KYSELYLOMAKE

Lomakenumero \_\_\_\_

1. Sukupuoli 1 nainen 2 mies

### YLEISTÄ VIRIKETOIMINNASTA

2. Osallistuttko palvelutalon viriketoimintaan? Ympyröikää oikeimmalta tuntuva vaihtoehdon numero.

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

Jos ette osallistu, miksi?

---

---

3. Onko viriketoiminta mielestänne tärkeää?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

Miksi? \_\_\_\_\_

---

4. Mitä viriketoiminta teille merkitsee? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 yhdessäoloa
- 2 mukavaa tekemistä
- 3 ystäviä
- 4 itsensä ilmaisua
- 5 muuta, mitä

---

5. Kenen tulisi järjestää viriketoimintaa? Ympyröikää oikeimmalta tuntuva vaihtoehdon numero.

- 1 palvelutalon työntekijöiden
- 2 palvelutalon asukkaiden
- 3 työntekijöiden ja asukkaiden yhdessä
- 4 palvelutalon ulkopuolinen henkilö

6. Haluaisitteko osallistua palvelutalon viriketoiminnan suunnitteluun?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

7. Haluaisitteko, että palvelutalossa olisi asukkaiden keskinäistä viriketoimintaa, jossa ei ole ohjaajaa?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

8. Minkälaista olisi mieluisin, ilman ohjaajaa tapahtuva, asukkaiden keskinäinen viriketoiminta? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 leipominen / ruoanlaitto
- 2 yhdessä syöminen
- 3 pelit
- 4 televisio-ohjelmien / elokuvien katselu
- 5 kyläily muiden asukkaiden luona
- 6 yhteistoiminta (esim. myyjäiset, varainkeruu)
- 7 muuta, mitä \_\_\_\_\_

9. Koetteko, että palvelutalossa on riittävät puitteet asukkaiden keskinäiselle viriketoiminnalle (esim. tilat ja välineet)?

- 1 kyllä
- 2 ei, miksi \_\_\_\_\_

10. Jos viriketoiminnan materiaaleihin tarvittaisiin pieni osallistujamaksu, olisitteko valmis maksamaan?

- 1 kyllä
- 2 ei

11. Jos ulkopuolisen viriketoiminnan ohjaajan palkkaamiseen tarvittaisiin pieni osallistumismaksu, olisitteko valmis maksamaan?

- 1 kyllä
- 2 ei

12. Jos olisitte valmis maksamaan, kuinka paljon?

- 1 5-10 euroa
- 2 2-5 euroa
- 3 1-2 euroa
- 4 alle 1 euro

### **VIRIKETOIMINNAN ERI MUODOT**

13 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa **keskustellaan**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

13 b. Jos **keskustelu** viriketoiminnassa kiinnostaa, millaisista aiheista olisitte kiinnostunut? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 politiikka
- 2 urheilu
- 3 kulttuuri
- 4 elämänfilosofia
- 5 uskonto
- 6 matkailu
- 7 muistelu
- 8 muu, mikä \_\_\_\_\_

13 c. Osallistuminen viriketoimintaan, jossa **keskustellaan**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

14 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **musiikki**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

14 b. Minkälainen **musiikkipainotteinen** viriketoiminta teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 yhdessä laulaminen
- 2 musiikin / musiikkiesitysten kuunteleminen
- 3 levyraati
- 4 tanssiminen
- 5 muu, mikä \_\_\_\_\_

14 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **musiikki**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

15 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **kädentaidot**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

15 b. Mitkä **kädentaidot** teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 askartelu
- 2 käsityöt
- 3 puutyöt
- 4 savityöt
- 5 ompelu
- 6 muu, mikä \_\_\_\_\_

15 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **kädentaidot**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_



16 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **taide**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

16 b. Mitkä **taiteen** alueet teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 maalaaminen
- 2 piirtäminen
- 3 valokuvaus
- 4 kirjoittaminen / kirjallisuus
- 5 näyttämötaide / näytteleminen
- 6 muu, mikä \_\_\_\_\_

16 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **taide**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

17 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **keittiötoiminnot/ruuanlaitto**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

17 b. Mitkä **keittiötoiminnot / ruuanlaitto** teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 ruuanlaitto
- 2 leipominen
- 3 ruokaostoksilla käyminen
- 4 välipalan valmistaminen
- 5 päiväkahvien valmistaminen
- 6 muu, mikä \_\_\_\_\_

17 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **keittiötoiminnot / ruuanlaitto**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

18 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **ulkoilu**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

18 b. Minkälainen **ulkoilu** teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 kävely
- 2 luonnon tarkkailu
- 3 palvelutalon pihanhoito
- 4 erilaiset ulkoleikit (esim. mölkky)
- 5 istuminen ulkona
- 6 ulkona grillaaminen
- 7 muu, mikä \_\_\_\_\_

18 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **ulkoilu**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

19 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on **liikunta**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

19 b. Mitkä **liikuntamuodot** teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 kuntosali
- 2 jumppa
- 3 tuolijumppa
- 4 keppijumppa
- 5 uinti/vesijumppa
- 6 penkkiurheilu
- 7 muu, mikä \_\_\_\_\_

19 c. Viriketoiminta, jossa teemana on **liikunta**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

20 a. Haluaisitteko osallistua **uskonnolliseen** viriketoimintaan?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

20 b. Mitkä **uskonnolliset** viriketoiminnot teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 virret
- 2 raamattupiiri
- 3 hartaus palvelutalossa
- 4 kirkossa käyminen
- 5 muu, mikä \_\_\_\_\_

20 c. **Uskonnollinen** viriketoiminta olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

21 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka sisältää **muistia kehittävää toimintaa**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

21 b. **Muistia kehittävä** viriketoiminta olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

22 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa **retkeillään**?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

22 b. Millaiset **retket** teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 luonto
- 2 puutarhat
- 3 teatteri
- 4 museo
- 5 konsertti
- 6 ruokaravintola / kahvila
- 7 muu, mikä \_\_\_\_\_

22 c. Viriketoiminta, jossa **retkeillään**, olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

23 a. **Kysymys vain naisille.**

Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka on vain **naisille** tarkoitettu?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

23 b. Mikä **naisille** tarkoitettu viriketoiminta teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 kauneushoito
- 2 puutarha
- 3 käsityöt
- 4 sauna
- 5 liikunta
- 6 muu, mikä \_\_\_\_\_

23 c. Vain **naisille** tarkoitettuun viriketoimintaan osallistuminen olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

24 a. **Kysymys vain miehille.**

Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka on vain **miehille** tarkoitettu?

- 1 kyllä
- 2 ei
- 3 jonkin verran

24 b. Mikä **miehille** tarkoitettu viriketoiminta teitä kiinnostaisi? Tässä kohdassa voitte valita **yhden tai useamman** vaihtoehdon.

- 1 keskustelu
- 2 pelit
- 3 liikunta / urheilu
- 4 käsillä tekeminen
- 5 ulkoilu
- 6 sauna
- 7 muu, mikä \_\_\_\_\_

24 c. Vain **miehille** tarkoitettuun viriketoimintaan osallistuminen olisi minulle:

Hyvin tärkeää\_\_\_\_ Tärkeää\_\_\_\_ Jonkin verran tärkeää\_\_\_\_ Ei tärkeää\_\_\_\_

25. Muuta asiaan liittyen

---

---

---

---

---

---

---

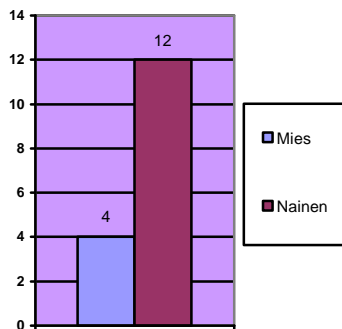
---

---

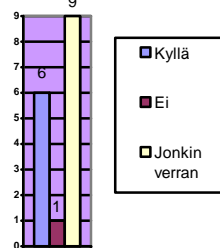
---

---

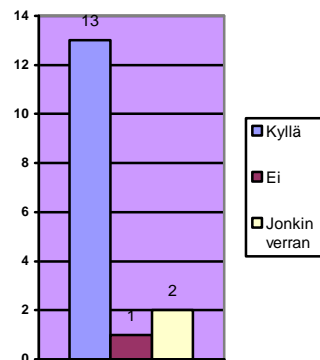
### 1. Vastaajan sukupuoli



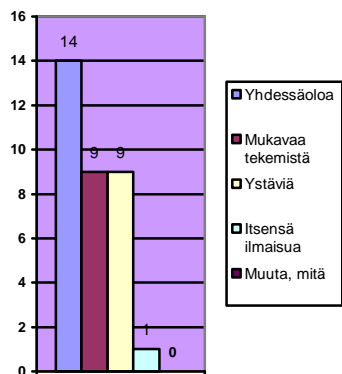
### 2. Osallistuttko palvelutalon viriketoimintaan?



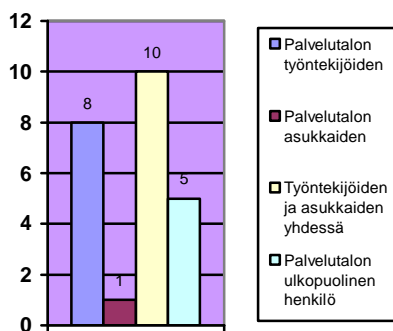
### 3. Onko viriketoiminta mielestänne tärkeää?



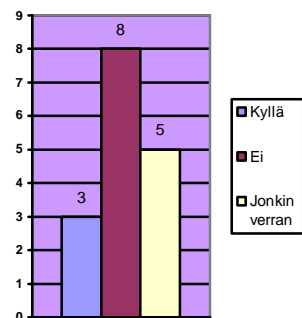
### 4. Mitä viriketoiminta teille merkitsee?



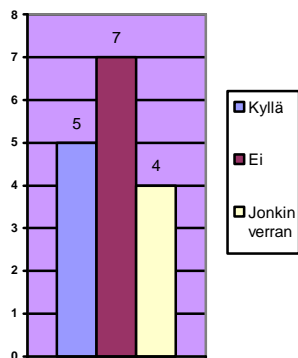
### 5. Kenen tulisi järjestää viriketoimintaa?



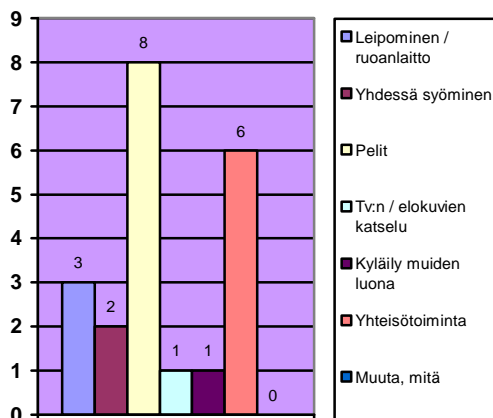
### 6. Haluaisitteko osallistua palvelutalon viriketoiminnan suunnitteluun?



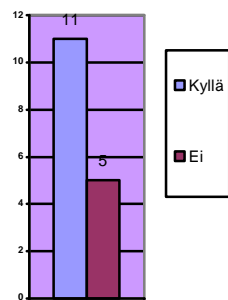
### 7. Haluaisitteko, että palvelutalossa olisi asukkaiden keskinäistä viriketoimintaa, jossa ei ole ohjaajaa?



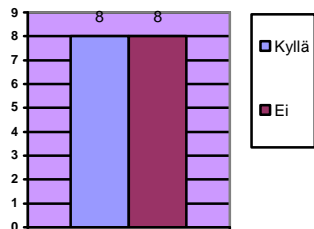
### 8. Minkälaista olisi mieluinen, ilman ohjaajaa tapahtuva asukkaiden keskinäinen viriketoiminta?



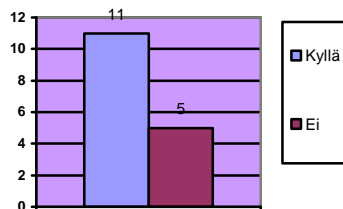
### 9. Koettako, että palvelutalossa on riittävät puitteet asukkaiden keskinäiselle viriketoiminnalle?



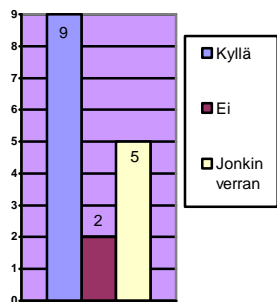
**10. Jos viriketoiminnan materiaaleihin tarvittaisiin pieni osallistujamaksu, olisitko valmis maksamaan?**



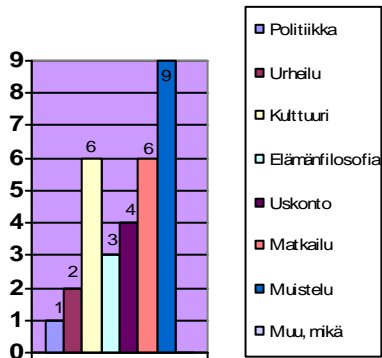
**11. Jos ulkopuolisen viriketoiminnan ohjaajan palkkaamiseen tarvittaisiin pieni osallistujamaksu, olisitko valmis maksamaan?**



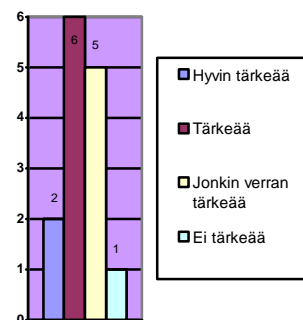
**13 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa keskustellaan?**



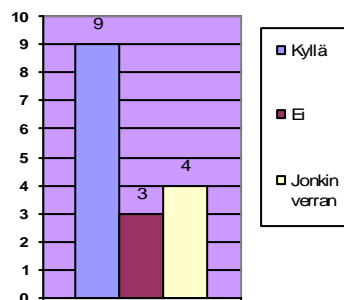
**13 b. Jos keskustelu viriketoiminnassa kiinnostaa, millaisista aiheista olisit kiinnostunut?**



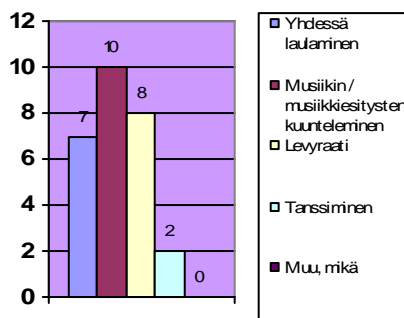
**13 c. Osallistuminen viriketoimintaan, jossa keskustellaan, olisi minulle:**



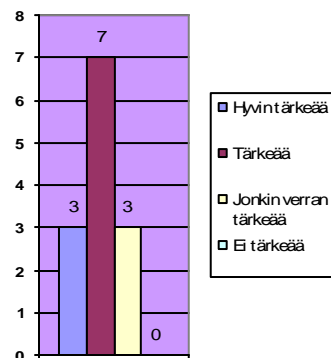
**14 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on musiikki?**



**14 b. Minkälainen musiikkipainotteinen viriketoiminta teitä kiinnostaisi?**

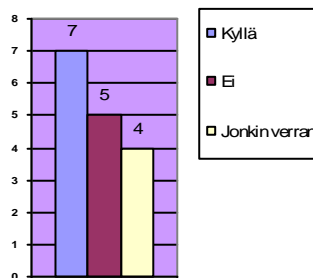


**14 c. Viriketoiminta, jossa teemana on musiikki, olisi minulle:**

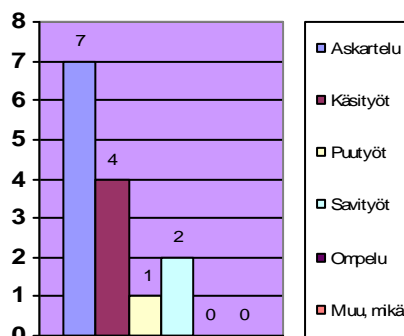




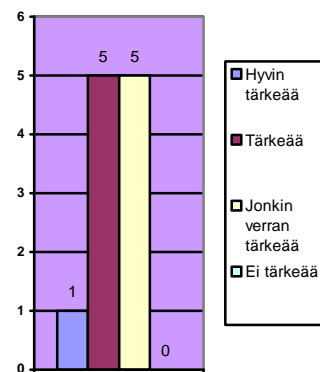
**15 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on kädentaidot?**



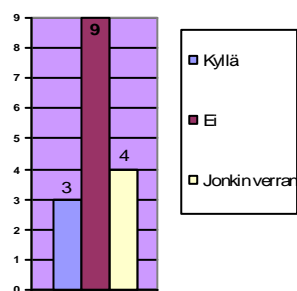
**15 b. Mitkä kädentaidot teitä kiinnostaisi?**



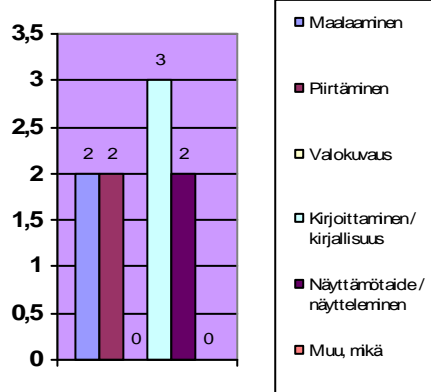
**15 c. Viriketoiminta, jossa teemana on kädentaidot, olisi minulle:**



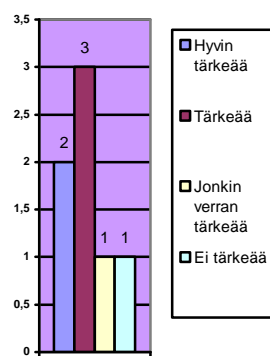
**16 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on taide?**



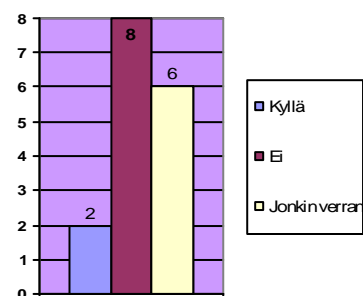
**16 b. Mitkä taiteen alueet teitä kiinnostaisi?**



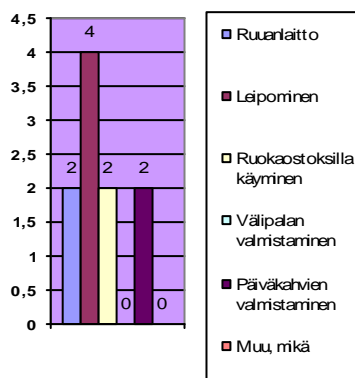
**16 c. Viriketoiminta, jossa teemana on taide, olisi minulle:**



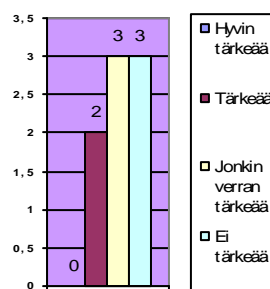
**17 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on keittiötoiminnot/ruuanlaitto?**



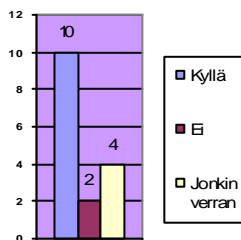
**17 b. Mitkä keittiötoiminnot / ruuanlaitto teitä kiinnostaisi?**



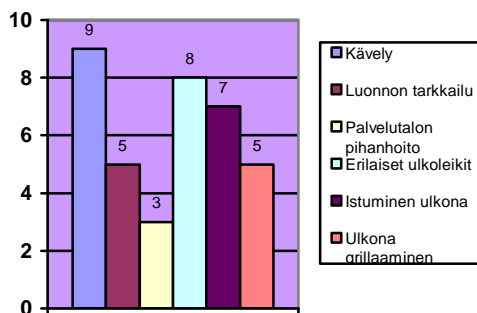
**17 c. Viriketoiminta, jossa teemana on keittiötoiminnot / ruuanlaitto, olisi minulle:**



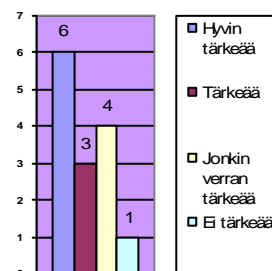
**18 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on ulkoilu?**



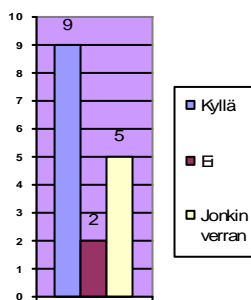
**18 b. Minkälainen ulkoilu teitä kiinnostaisi?**



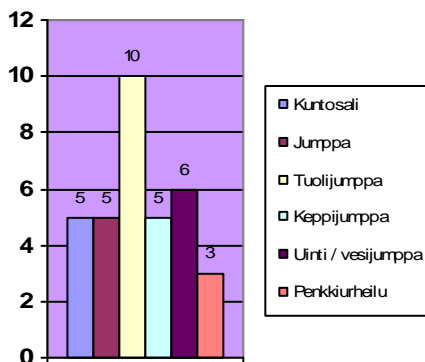
**18 c. Viriketoiminta, jossa teemana on ulkoilu, olisi minulle:**



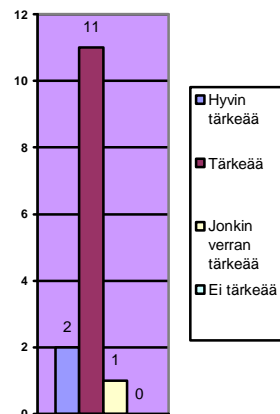
**19 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa teemana on liikunta?**



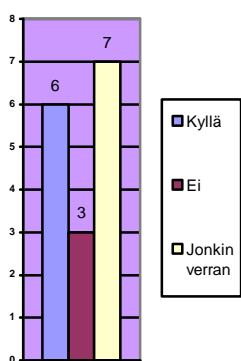
**19 b. Mitkä liikuntamuodot teitä kiinnostaisi?**



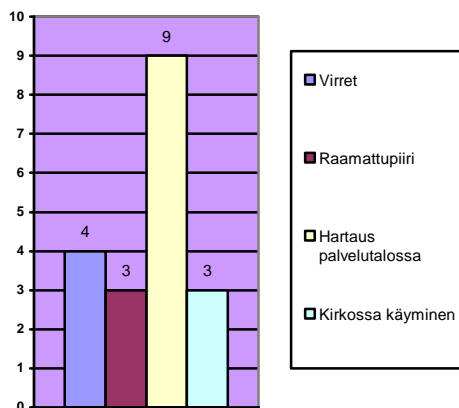
**19 c. Viriketoiminta, jossa teemana on liikunta, olisi minulle:**



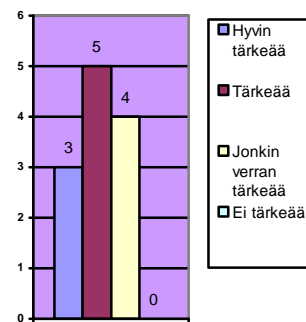
**20 a. Haluaisitteko osallistua uskonnolliseen viriketoimintaan?**



**20 b. Mitkä uskonnolliset viriketoiminat teitä kiinnostaisi?**

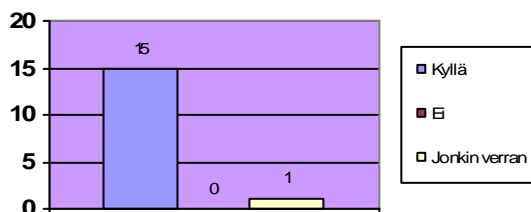


**20 c. Uskonnollinen viriketoiminta olisi minulle:**

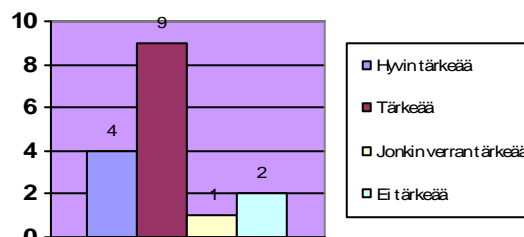


\*yksi mielipide puuttuu

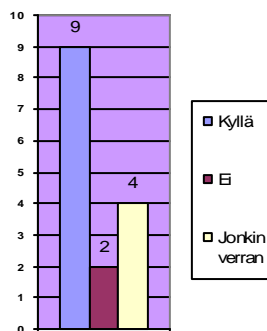
**21 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka sisältää muistia kehittävää toimintaa?**



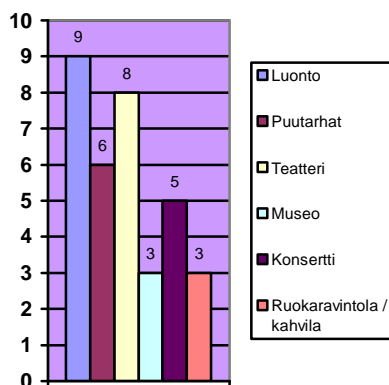
**21 b. Muistia kehittävä viriketoiminta olisi minulle:**



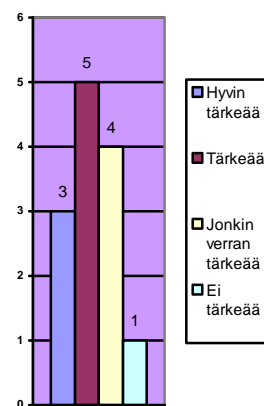
**22 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, jossa retkeillään?**



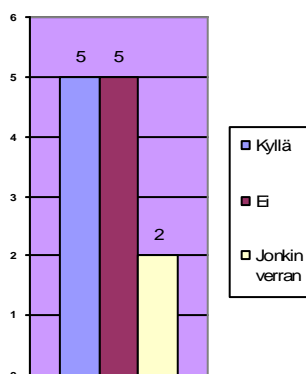
**22 b. Millaiset retket teitä kiinnostaisi?**



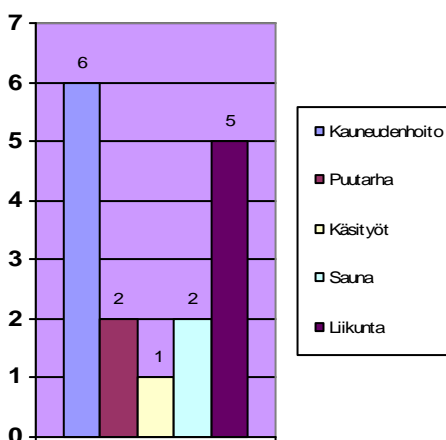
**22 c. Viriketoiminta, jossa retkeillään, olisi minulle:**



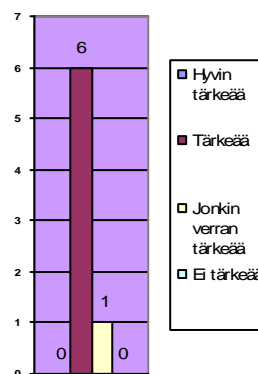
**23 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka on vain naisille tarkoitettu?**



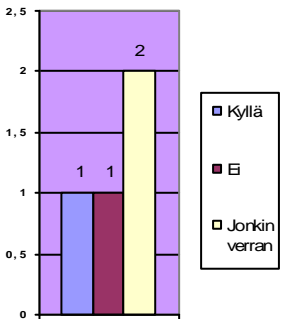
**23 b. Mikä naisille tarkoitettu viriketoiminta teitä kiinnostaisi?**



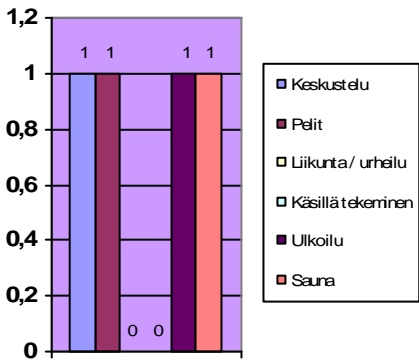
**23 c. Vain naisille tarkoitettuun viriketoimintaan osallistuminen olisi minulle:**



**24 a. Haluaisitteko osallistua viriketoimintaan, joka on vain miehille tarkoitettu?**



**24 b. Mikä miehille tarkoitettu viriketoiminta teitä kiinnostaisi?**



**24 c. Vain miehille tarkoitettuun viriketoimintaan osallistuminen olisi minulle:**

